

جوزيف ميسينجر



المعاني الخفية لحركات الجسد



First Edition

جولف ميسيلجر

المعاني الخفية لحركات الجسد

ترجمة

محمد حسين شمس الدين

First Editions



حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة
لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
بترخيص خطي من First Editions
ISBN 9953 - 15 - 336 - 1

العنوان الأصلي لهذا المكتب باللغة الفرنسية
La sens caché de vos gestes

Copyright © Editions Générales First, 2002
Traduction arabe © Dar El - Farasha , 2006

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - متر زعرور - ص.ب: 11/8254
هاتف/فاكس: 450950 - 1 - 00 961 - بيروت - لبنان
Email: info@darelfarasha.com
<http://www.darelfarasha.com>



ملخص المحتويات

5	مقدمة المؤلف
18	الفصل الأول: الأنماط الحركية
41	الفصل الثاني: إشارات الإغواء
88	الفصل الثالث: حركات التواصل
107	الفصل الرابع: حركات التهريب والانحباب
	الفصل الخامس: حركات التعبير عن المشاعر
123	الإيجابية الصادقة
151	الفصل السادس: الحركات المعبرة عن صورة الذات
176	الفصل السابع: الحركات المعبرة عن الحسد والغيرة
194	الفصل الثامن: الحركات المعبرة عن الكذب
232	الفصل التاسع: حركات التعبير عن المشاعر المكثرة
283	الفصل العاشر: حركات التعبير عن السلطة
330	الفصل الحادي عشر: حركات التعبير عن العنف

مقدمة المؤلف

أترك أن قراءة كتاب من هذا النوع قد تبدو مضجرة مثل قراءة كتب الطبخ. ولكي أبعد عنكم النعاس (ما يجعل الكتاب ينزلق من يديكم بعد تقليب بضع صفحات منه)، رأيت من المناسب أن أضفي عليه شيئاً من الفكاهة والدعابة، بالإضافة إلى اتباع طريقة تعليمية مبتكرة تماماً... فالفكاهة هي وحدها القادرة على الكلام عن الحقائق بصراحة، دون أن تحرق هذه الحقيقة.

رويت في هذا الكتاب قصة «الحركات والإشارات العفوية»، من خلال عدد كبير من الطرائف والحكايا اليومية المعاشة، بالإضافة إلى كثير من الشواهد المتنوعة المأخوذة من الحياة المعاصرة. لم يفتني أيضاً أن أذكر الشواهد المعبرة التي استقيتها من لقاءاتي المختلفة مع نجوم الشاشين الصغيرة والكبيرة، دون المسّ بشكل سلبي بصورتهم لدى الناس فالكلّ يعلم أن الدعاوى تكلف الناشرين الكثير الكثير. علماً أن ما يصدر عن الشخصيات العامة المرموقة من حركات وإشارات عفوية ليس مطابقاً دائماً لحقيقة العواطف التي يغدقونها بلا حساب، ويوزعونها علينا وشمالاً مثل عملة نحاسية بلا قيمة!...

تلاحظون إذاً، من السطور الأولى، أنني أردت تعليمكم معاني الحركات والإشارات العفوية الأكثر شيوعاً بين الناس، بأسلوب فكاهي يساعدكم على تذكر التفسيرات. وأنا واثق من أن هذه الطريقة ستتيح لكم تذكر تفسير الحركات تلقائياً، كما ستتيح لكم لاحقاً

استعادة معاني هذه الإشارات والحركات في بداية طريقكم كمحللين مبتدئين للشخصيات.

لقد تضمن الكتاب عدداً كبيراً من نماذج الحركات والمواقف ذات المغزى والدلالة. وهذه الكثرة ليست، بالتأكيد، مجرد حشو فأنا لم أؤلف هذا الكتاب لهواة الرسوم المتحركة الذين يعرفون مدى تأثير الحركة في التعبير، ولكنني أخذت بعين الاعتبار فضول قرائتي الناضجين، من رجال ونساء، لمعرفة الدلالات العميقة لمختلف الحركات والإشارات التي تصادفهم في مجرى حياتهم اليومية. وقد يهتم بعضهم بحفظ حركات معينة لأسباب خاصة، غير أن حفظ الحركة من قبل القارئ يتطلب منه استعادتها (تمثيلها) بطريقة حيّة، وليس النظر إليها كصورة فوتوغرافية أو رسم جامد. لذلك بذلت قصارى جهدي لأن يأتي وصف الحركات بأشد ما يمكن من الوضوح. كذلك استغنيت عن بعض الحركات المعقدة التي تشارك فيها عدة عناصر جسمية، لكي تتجنب معاً، أنا وأنتم، عناء لا طائل من ورائه.

إن تمثيل الحركات الموصوفة في الكتاب يمكن أن يكون عملاً مشهدياً ممتعاً، أنصحكم بأدائه وسط العائلة، أو أثناء سهرة مع الأصدقاء. ستحقق سهرتكم نجاحاً باهراً، وستتعلمون عن تفسير الحركات أكثر مما لو قرأتم الكتاب سراً... في الحمام.

بإمكانكم قراءة الكتاب دون التقيد بترتيب فصوله والعناوين: يمكنكم مثلاً الانتقال من موضوع الكراهية إلى موضوع الخبث والرياء، ومن الشهوانية الجنسية إلى السيامة... إنما بعد تخصيص بضع دقائق لقراءة المقدمة. فقد ضمتها بعض الأفكار الأساسية التي يركز إليها «علم دلالة الحركات» بهدف إزالة الشكوك المشروعة التي قد تاورركم.

أؤكد لكم بأن الحركات العقوية ليست جميعاً إيماءات بلا معنى، حتى وإن كان كثير منها لا يعنى شيئاً محدداً. للأسف هناك نوع من الحركات، أسميه «خصلة/ عادة» *tic gestuel* أو «لازمة حركية» وهي تفسح دون هواده كل أنواع الكذب الذي يحاول به الشخص أن يعطي أهمية لشيء ما. لحسن الحظ، نحن نرى بشكل أوضح القشة في عين جارنا أكثر مما نرى العود الذي يعمي بصرنا. ولذلك ترانا نضحك بسخرية ومن كل قلبنا أمام سقطات الآخرين وحظهم العاثر.

خلفاً لمزاعم الأخصائين النفسانيين، أرى أن النفس الإنسانية ملقحة بالجد، وليس العكس. والجد عبارة عن مجتمع من الخلايا المتنوعة، تضبطها وتتحكم بها الخلايا العصبية، ولو اقتضى الأمر ممارسة الاستبداد عند اللزوم. غير أن الحركات العقوية تستعصي على الضبط، ولا يتغصها سوى الكلمات لتعبر بصراحة عن الحقيقة التي يحاول الخطاب المعلن أن يخفيها باستمرار. فكما نعلم، ليس متجبا قول الحقيقة على الدوام، خصوصاً إذا كانت جارحة لكبرياتنا الذي نحاول أن ندأريه ببعض الكذب أحياناً. والحقيقة العارية، دون أية مساحيق تجميلية، هي بضاعة غير مرغوب بها، من هنا نجد أحياناً أن الكذب «متفعة» وهو ليس دائماً «عشياً». كذلك الأمر تحاول أحلامنا أن توهمنا بأشياء غالباً ما تكون غير حقيقية. وهذا أمر حسن، حتى وإن كان السيناريو الذي تنسجه لنا لا ينطلي على حركاتنا العقوية التي تكشف اللعبة!

سأضرب لكم مثلاً على فائدة الكذب: جان - مارك معشل تلفزيوني قديم. بعد عشر سنوات من أدائه أدواراً تلفزيونية، شعر بالفن لأن الأدوار التي أسندت إليه في الأفلام الطويلة كانت ثانوية جداً. غير أن موهبته، في الواقع والحقيقة، كانت محدودة جداً. كل ما يمتلكه من مؤهلات هو الشكل الذي تحبه الكاميرا والمناسب

لشخصية ابن الشارع... ثم حدثت المعجزة! عرض عليه أحد المتجبن المشهورين دوراً مهماً يتطلب جهداً وموهبة، فقبل هذا الدور بحماس. غير أن ضعف حضوره اضطر المخرج إلى حذف معظم المشاهد التي ظهر فيها. فالحوار الذي فرض عليه في السيناريو، وعدم واقعية أدائه، أفقده ميزته الأساسية وهي شخصية ابن الشارع. لم يفهم لماذا عمد المونتاج إلى حذف عدة مشاهد من دوره، فذهب إلى المخرج مستقهماً ومعتزلاً، فأجابه هذا الأخير بقوله: «لقد جاء الفيلم طويلاً جداً، كما تعلم... وهذا يسيء إلى إيقاعه. ولا شك أنك تتفهم هذا الإجراء الاضطرابي!... أجابه المخرج بهذا الكلام الهادئ المنطقي، وهو ينظر في صفحات السيناريو بين يديه، لئلا يلتقي عيناه بعيني الممثل الخائب الرجاء. والنتيجة: تقبل جان - مارك العذر دون تفكير طويل، واعتبره مريحاً له بالإجمال ومرضياً لغروره!...

إن تجنب النظر إلى الشخص الآخر، أثناء تقديمك تبريراً ما، يدل في معظم الأحيان على أنك لا تقول الحقيقة، إما تهرباً من مواجهة غير مفيدة، أو تفادياً لجرح شعوره.

إذا لم يستند تحليل الحركات الصادرة عن شخص ما إلى محتوى كلامه، أو سياقه أو للأحداث التي تبرره، فلن يكون لهذا التحليل أي معنى. إذ ليس بوسع أحد أن يفهم حركات شخص أثناء الكلام إذا لم يعد يسمع صوته، ولم يعد يعرف الأسباب الموجبة لهذه الحركات. فحين ننظر مثلاً إلى المغنية الشهيرة لارا فايان على شاشة التلفزيون، من دون صوت، يُخيل إليك أنها تعاني أوجاعاً شديدة في المعدة، بينما تكون في الواقع تؤدي أغنية عاطفية بانسجام وإبداع. من دون الكلمات، ليست الحركات إذا سوى إيماءات غريزية حيوانية.

مثال آخر: وقفت سيدة وسط حشد من الناس، ثم رفعت صوتها قائلة، وهي تحرك رأسها ذات اليمين وذات الشمال علامة النفي: «نعم

بالأكيدا... فإن الشعب يؤيد الرئيس فلان، دكتاتور إحدى جمهوريات الموزا». عليها أن تخاف على رأسها من انفعالها غير الإرادي هذا، إذا ما وقع كتابنا هذا في يد الدكتاتور المشار إليه وفهم مغزى الحركة!...

مدير إحدى الشركات التجارية يجلس أمام شاشة التلفزيون ويشاهد وزيرة اشتراكية تنتقد بشدة إجراءات شركته التعسفية ضد العمال بهدف تحقيق الربح والمنافسة. فجأة نراه، وبحركة عفوية، يضع يديه بين ساقيه ويرسم بإبهاميه وسبابته شكلاً دائرياً... ماذا تعني هذه الحركة غير الواعية؟ إنها تعني كلاماً بديلاً سوقياً يوجهه هذا المدير إلى تلك السيدة.

الحركة هي قالب الخطاب، كما يوضح المثال التالي: رجل يقود سيارته بشكل عادي في طريق رئيسية، وإذا بسيارة أخرى تتجاوزته بسرعة فائقة وتكاد تصدمه... ماذا يفعل تعبيراً عن غضبه وعن نجاته من الخطر؟ إنه يرفع للسائق الآخر ذراعه المطوية وقبضت المشدودة!...

هذا التفسير واضح للجميع، وهو يدل على أن الحركة تمثل رداً انفعالياً على حدث ما.

وهنا قد تتساءل: لماذا لم تُشكل قراءة الحركات موضوعاً لأبحاث ودراسات منهجية من قبل العلماء؟ لعدة أسباب سأشرحها فيما يلي.

شغل التلفزيون على مناقشة سياسية وحاول أن تابعها على مستويين: كلامي وغير كلامي. بالرغم من تركيزك الشديد ستلاحظ بسرعة أن كلام المتحاورين هو الذي يستحوذ على كل انتباهك ولا تعود تهتم بحركاتهم. من وقت إلى آخر يمكن أن تصدر حركة معينة من قبل أحد الضيوف أو الإعلامي الذي يحاورهم فتسرعي انتباهك

وتحفظ شكلها من دون أن تستوعب معناها. وهذا الأمر يعود إلى أن أسلوبنا في الإصغاء غير ملتبس على أن يلتقط في الوقت نفسه فعلين مختلفين مثل المراقبة البصرية والإصغاء، أو أننا لا نستطيع التركيز بالقوة نفسها على مستويين حسيين مختلفين. فنحن في الواقع نميز بين عمليتي الملاحظة والاستماع بطريقة غريزية لا شعورية من دون أن نستطيع الجمع بينهما بحيث يشكلان عملية إصغاء شاملة للآخر.

في مجتمعنا المنظم احتل الكلام بشكل طبيعي المكانة الأولى في عملية التواصل. لذلك فإن محاولات فهم معاني الحركات انحصرت دائماً في الإشارات الاصطلاحية وبعض الحركات الموروثة من مرحلة الطفولة، على سبيل المثال: رفع الإبهام للتعبير عن الموافقة والتأييد. ولكن ألا ينبغي لنا البدء بتقديم تفسيرات ممكنة، وإن بشكل نظري احتمالي، لتلك الحركات التي تطلقها ظروف معينة، كي نتوصل إلى حل رموز هذه اللغة الشبحية؟ وقد تعمدت استخدام تعبير «الغة شبحية» لأنه يجب علينا الإقرار بأن الحركة، من الناحية المبدئية، ليست سوى شكل من دون مضمون واضح. ومن وجهة النظر هذه يصبح من الأهمية بمكان معرفة الرمزية التي تحملها الأصابع لكي نستطيع التقاط دلالة الحركات التي تشارك فيها الأصابع. وهذا ما شرحت بنوع من خلال موضوعات الكتاب.

لتأمل المثال التالي: في مقابلة تلفزيونية، يقول مسؤول إحدى المنظمات غير الحكومية المهددة بالتوقف عن العمل نتيجة إهمال المتطوعين لها: «لست خائفاً أبداً من المستقبل!». لقد كور هذه العبارة ثلاث مرات أمام الكاميرا، ولكنه في هذه الأثناء لم يتوقف عن حك خصره الأيمن. إذا علمنا أن خصر اليد اليمنى يرمز إلى الطموح و/أو المستقبل، يصبح من حقنا التساؤل لماذا شعر هذا المسؤول بحاجة ملحة لتحسس وحك إصبعه الصغير طوال المقابلة التلفزيونية؟...

ثمة ألوف، وحتى عشرات الألوف، من الحركات والوضعيات الجسدية التي تترجم حرفياً مشاعرنا وانفعالاتنا المختلفة. إنها لغة غير إرادية تشكل إطاراً للفكر الحديث. وكل حركة هي علامة دالة على الحالة التي تكتنف وعينا والتي لا تنفك تتغير. فإذا تفلبنا فكرة أن المشاعر والأفكار التي نعمل في داخلنا إنما نحتاج إلى ما يعادلها من حركات للتوصل إلى توازن ما - إذا تفلبنا ذلك سننظر عندئذ إلى الحركة بمنظار مختلف. إنها حاجة شبيهة بما يفعله المرء أمام نص يصعب فهمه. إذ نبتعد عنه قليلاً لنعود إليه لاحقاً! إن هذه العملية أشبه بمن يسند ظهره إلى المقعد ليمنح جهازه العصبي لحظة استراحة استعداداً للمواجهة.

ما من حالة عاطفية أو وجدانية إلا وتجد لها تعبيراً جسدياً: من الغلق إلى إشباع الرغبة، ومن الإحساس بالذنب إلى الكبت، ومن طريقة إشعال السجارة، وتدخينها، وإطفائها، إلى طريقة الجلوس في المقهى وتحريك المعلقة في فنجان الشاي أو القهوة... الخ. كل حركة من حركات جسدك في هذه الأحوال تعكس ما يعمل في رأسك أو مزاجك. ما من حركة متجانية، وليس هناك وضعية جسدية تحدث بالصدفة.

إذا أزعمتك قراءة هذه المقدمة، أو أثارتك، ستجد نفسك نحك وجهك، أو تسند ذقنك إلى كفيك لمزيد من التركيز والمتابعة. إن إسناد الرأس إلى الكفين، فيما يركز المرفقان على الطاولة، هو حركة عملية لمساعدة الرأس على مواجهة الأسئلة المزدحمة فيه. كذلك فإن حك الوجه طريقة للتعبير عن الشعور بالغيب لأن الأجوبة على الأسئلة تتأخر.

نسمع طبيب الأسنان يقول لك: «اصبر لحظة واحدة فقط، وسيتهي الأمر...» إنه يكذب لأن حركة التفني التي يقوم بها رأسه

تدل على العكس. وهذا النوع من التناقض بين الكلام وحركة الجسم هو من التناقضات الشائعة التي لا يتنبه لها أحد. إنه معادل لعبارة الرفض الشهيرة والمهذبة التي تواجه بها الزوجة زوجها: «نعم... ولكن لا».

كل حركة تصدر عنك تعبر عما يجول في خاطرك، فتعطي مصداقية لكلامك، أو تظهر العكس بصورة غير إرادية. وهذه الحركات غير الإرادية تعكس وضعك النفسي أو المزاجي في هذه اللحظة المعينة. إن الوقت الذي تتطلبه عملية انتقال رد الفعل من الحالة الذهنية إلى الحالة التعبيرية الجسدية، لا تتيح للوعي الوقت الكافي ولا الوسائل للحؤول دون ظهور الحركة العفوية المعبرة. وهذا ما يحدث تماماً حين نرى الزبون يوافق على توقيع إيصال «بطليّة» معينة فيما هو يحك رأسه. فهذه الحركة تعبر عن حيرته، وليس مستبعداً أن يلقي الطلية بعد قليل أو يبعد النظر في شروط الصفقة.

تكيف حالتنا الذهنية تلقائياً مع المحيط المباشر الذي نعيش فيه. فإذا كنت تعيش في شقة مظلمة جداً، ستجد نفسك تميل إلى الإنكار السوداء المتشائمة. في المقابل، فإن الأمكنة الفسيحة المضاءة تخلق لدينا الرغبة في الحركة. كذلك فإن إرادة النجاح تطرد من ذهننا أي فكرة مريضة، كما تطرد احتمالات الفشل، وبالتالي فإنها تطرد التعبيرات الجسدية التي نسيء إلى صورتنا الاجتماعية. يمكن القول بأن الموهبة تحتاج إلى التعبير عن نفسها بواسطة وضعيات خاصة يرتاح فيها الجسم، بينما يتعمق الفشل بواسطة الحركات المرتبكة التي لا تعبر عن حقيقة شعورنا. وهذا ما يحملني على التأكيد بأن حركاتكم العفوية سوف تحكم بحظوظ نجاحكم في كل المواقف. هل من الصعب تصديق ذلك؟.

تظهر أهمية التعبيرات الجسدية والحركات العفوية بوضوح في

مجال الإغواء. فالمرأة التي تدرك أنها ملفنة للنظر لن تظهر جاذبيتها من خلال الملابس فقط، وإنما من خلال مشيتها وجلستها وحركاتها أيضاً، ما يلفت نظر الرجال من حولها.

إن الكائن البشري حيوان اجتماعي، وهو في حاجة إلى مرآة الآخرين كي يرى نفسه فيها. كذلك فإن إتقان أساليب التواصل مع الآخرين أصبح مؤهلاً ضرورياً للنجاح. أي سعي نحو الآخر لم يعد ممكناً من دون خطة تواصل تلائم الهدف المنشود. من هنا الحاجة المتزايدة إلى فهم الآخر عبر مختلف أشكال التواصل غير الكلامي التي تعطي مصداقية تدعم الكلام أو تمؤه.

الزائر الذي يدخل ويجلس على كرسي، ولكنه يجلس على جانب واحد من مؤخرته، ويولي وجهه ناحية الباب... مثل هذا الزائر قد خرج قبل أن يدخل! كيف نجعله يرتاح في جلسته؟ البس من الضروري لتنجح في مسعانا، أن نفهم سلوكه ونحل رموز حركاته تلك؟...

الإنسان هو، في الوقت نفسه، مرسل ومستقبل للذبذبات. هذه الذبذبات على نوعين: جاذبة وطاردة. الذبذبات الجاذبة، الشديدة القوة، تفرق الشخص المستهدف، وقد تؤدي إلى عكس المراد، على غرار التاجر الذي يرهق الزبون المتحفظ بالحجج والبراهين لإقناعه بشراء سلعة معينة. فإذا بنا نرى هذا الزبون يشعر بضغط ينال من حرية الاختيار لديه ويفتش بنظره عن باب الخروج. لذلك يمكن القول إن الذبذبات الجاذبة تمنى الحصول على ضعف ما نرجوه ولكنها تحصد، بوجه عام، نصف ما نطمح إليه. في المقابل تبدو الذبذبات الطاردة أكثر جاذبية وأكثر تحقيقاً لمرادها لأنها ليست ملحاحة، ولا يتبغي أن نأخذ كلمة طاردة بالمعنى الحرفي لها (أي النفور). المقصود بالذبذبات الطاردة ليس الرفض بل نوعاً من الكبح،

في مواجهة رغبة جامحة. يمكن تلخيص لعبة الذبذبات هذه بجملة واحدة: «الحق بي، أهرب منك!» أو «أهرب، فالأحقك!». كلنا يعلم أن الإنسان الذي يمشي الريح غالباً ما يشعر بالخيبة والغضب حين لا يجد ما يرضي غورره كذلك فإن إشباع الرغبة بسرعة فائقة من شأنه أن يفسد المتعة، لأن متعة الانتصار مجزدة من الإحساس بالمعظمة الذي يمنحه الجهد المبذول لتحقيق هذا الانتصار.

قبل أن أختتم هذه المقدمة وأترككم تستمتعون بقراءة الكتاب، أود أن أذكر بعض التفاصيل المهمة.

كما تعلمون فإن القسم الأيسر من الدماغ يتحكم بالجانب الأيمن من الجسم، مثلما يتحكم القسم الأيمن من الدماغ بالجانب الأيسر من الجسم. وبالقسم الأيسر من الدماغ تتعلق قدرتنا على التعبير، التعبير الواعي مبدئياً. إنه مركز عقلي، منطقي، وظيفي وعملي. أما القسم الأيمن من الدماغ فتوجد فيه مراكز الحدس، والإحساس بالمحيط وبالوقت، وفيه مركز التخيل والإبداع.

جميع الثقافات في العالم، أكانت قائمة على العلم أو الأساطير، تأخذ بعين الاعتبار هذا التقسيم الأساسي في الكائن البشري ما بين يمين ويسار متقابلين ومتكاملين.

يحمل سكان أستراليا الأصليون باليد اليمنى قضيباً يسمونه «ذكر»، وباليد اليسرى قضيباً يسمونه «أنثى». كذلك نلاحظ لدى عدد من القبائل البدائية (هنود الموهاف Mohaves في أميركا الشمالية، وقبائل البدو البانتو Bantous الإفريقية) أن الجهة اليمنى تمثل الأب أو الحيوة، بينما ترمز الجهة اليسرى إلى الأم أو عدم المبادرة.

انطلاقاً من هذه الملاحظات ذات المغزى العميق، وضعت إحدى المسلّمات الأساسية في الدلالات الرمزية للحركات، ما يتيح لي إجراء البحث حسب الفرضية التالية: ينتمي الجانب الأيمن، لدى شخص

ذكر ويميني يكتب باليد اليمنى، إلى صورة أبوية. في المقابل سيرمز الجانب الأيسر من الشخص ذاته إلى صورة الأم. من هنا فإن الرجل اليمني، الذي يطابق صورته الفاتية مع صورة الأب، باعتباره رجلاً، سيركز طاقاته الإيجابية في الجانب الأيمن من جسمه، وطاقاته السلبية في الجانب الأيسر. أما المرأة اليمنية فسوف تركز طاقاتها الإيجابية في الجانب الأيسر من جسمها، باعتبارها امرأة مثل والدتها. بالنسبة للرجل الأيسر ستكون الصورة معكوسة: الجانب الأيسر يرمز إلى الأب، والأيمن إلى الأم. أما المرأة العسراء فيحدث لديها الانقلاب نفسه، إنما في اتجاه معاكس.

إذا كنتم ممن يعانون من عسر القراءة، فسوف تختلط الأمور قليلاً عليكم. لكنّ قليلاً من التدريب يساعدكم على التكيف مع هذا التصنيف للحركات. وللمعلوماتكم، فإن «الأنا العليا» تمثل لدى الإنسان حارس القيم والمثل العليا، وهي التي تطلق آليات الدفاع والرفض التابعة من «الضمير».

استناداً إلى الفرضية أو المسلّمة الأنفة الذكر، يمكن استنتاج القواعد الحركية التالية: بالنسبة للرجل، فإن وضع الساق اليمنى فوق اليسرى إنما يدل على الشعور بالحاجة إلى إثبات الذات. ولكن عندما ترتد اليسرى فوق اليمنى تزول الثقة بالنفس ويشعر الرجل بانخفاض مكانته. يذكر هنا أن للساق والفخذ والعرقوب جميعاً لغة واحدة، أي أن لحركتها المشار إليها معنى مشتركاً واحداً. بالنسبة للرجل الأيسر تنقلب الدلالة ويصبح وضع اليسرى فوق اليمنى يدل على الحاجة إلى إثبات الذات. أما بالنسبة للمرأة فإن وضع الساق اليسرى فوق اليمنى يدل على استعداد للنقاش أو لأي غرض آخر. أما إذا ارتدت اليمنى على اليسرى فذلك يعني أن المرأة قد اتخذت موقفاً سلبياً، وعليك أن تحاذر أي خطأ، حتى لو بدت لطيفة مبتسمة.

ينبغي أن يكون للذبذبات التواصل صدى عاطفياً لدى الطرف الآخر. وهذا ما يسمى في علم السيمياء الحركية بالتزامن *synchromie* (التوافق والانسجام بين المرسل والمتلقي في لحظة معينة). هنا تحدث الحركات بطريقة انعكاسية، بحيث تكون الواحدة انعكاساً للآخرى. وهذا هو القانون الأساسي لأي تواصل ناجح بين طرفين. إذا حين نرى الرجل يضع ساقه اليمنى فوق اليسرى، فيما تضع المرأة المقابلة ساقها اليسرى على اليمنى، فهذا يعني أن الطرفين في حالة تفاهم وانسجام، أي تزامن *synchromie*، حيث يكون كل منهما انعكاس للآخر. أما إذا حدث تبدل في وضع الساقين أثناء حديثهما العاطفي، لتغير الجو رويداً رويداً، ولما عادا على موجة واحدة.

أي وضعية حركية معبرة، تنبئ على الدوام بأمر ما. وهي تشير إلى حدوث تغير في موقف الطرف الآخر على الصعيد اللغوي، من قبل أن يدرك هو نفسه هذا الأمر. وفي حالة التفاوض بين فريقين، فإن فهم هذه الإشارات المنبئة بحدوث تحول في موقف الخصم يعتبر سلاحاً قوياً في يلك. إذ يتيح لك التحكم بوجهة النقاش، أو يتيح لك تراجعاً تكتيكياً لتجنب المواجهة.

إن الحركات المعبرة والإيماءات العشوائية التي تصدر عن الجسم هي في الواقع ترجمة حقيقية وفورية لما يدور في الذهن وبحركة الانفعال. هذه الرؤية للتواصل بين طرفين يمكن التعبير عنها كما يلي: «الحديث بين شخصين هو في الحقيقة حوار بين لا وعيين، يحاول كل منهما استكشاف الآخر في غفلة من الوعي. هنا فيما يستمر الوعي في الكلام من دون أن يقول شيئاً مهماً».

بعد هذه المقدمة بإمكانكم الآن الانتقال إلى قراءة الكتاب. وكما قلت لكم في البداية، بإمكانكم قراءة أي موضوع يشدكم أكثر من غيره، لاعتبارات خاصة، دون التقيد بترتيب الكتاب. كذلك يمكنكم

قراءته صفحة إثر صفحة، كي تكتشفوا معاني حركاتكم وإشاراتكم الشخصية. وعلى أي حال، أنتم من يقرر أسلوب التعامل مع هذا الكتاب. أنصحكم بالجلوس في مقعد مريح، وأن تكون علبة المحارم الورقية في متناول يديكم، لأنكم ستضحكون كثيراً. فدراسة معنى الحركات العفوية يمكن أن تكون أي شيء، ما عدا محزنة وكئيبة. أليست السخرية أفضل علاج ضد الجهل؟.

أتمنى لكم المرح في هذه الرحلة! سوف تكتشفون متعة السفر إلى كوكب آخر يتكلم لغة الحركة والإشارة. كوكب لا يمدّ فيه ET اصبع «الانتهام» ليتواصل ويتصادق مع الآخرين!.

جوزف مينجر

الفصل الأول

الأنماط الحركية

النمط الانسحابي

لماذا يشعر معظم الأشخاص، الذين نشاهدهم في مكان عام، بالحاجة إلى دفع أقدامهم تحت الكرسي التي يجلسون عليها؟ هل يستولي عليهم طبعهم الانسحابي؟

بشكل عام، يفضل الشخص الانسحابي الانسحاب من المباراة أو المباراة على أن يخوضها ويخسرها. بالطبع هو لا يفكر مطلقاً بإمكانية الربح.

■ الخاتمة: من عادة الشخص الذي ينتمي إلى هذا النمط أن يضع الخاتم في الخنصر والبصر من اليد اليمنى.

■ وضعية الجلوس: يخفي قدميه تحت الكرسي، عند انسحابه أمام التحدي في المباراة وقبل أن يحاول قبوله. هذا يعني أن الشخص الذي يضع قدميه تلقائياً تحت الكرسي عندما يجلس ليس بالضرورة الشريك المناسب الذي يخاطر ويغامر في مجال الأعمال.

النمط المزاجي

ليس هذا النمط كاريكاتورياً كما نتصور. بإمكانه أن يتخفى وراء مظهر موظف من الفئة الأولى ذو مظهر أنيق منقطع النظير، أو على

العكس وراء مظهر متشرد يمارس التسلل على سبيل التسلية. بعض نجوم الفن هم في الواقع من هذا النمط المزاجي الذي يصبح أحياناً ملازماً لهم طوال الوقت. هذا بالإضافة إلى معظم مغني «الراب» الذين تتبع موهبتهم بالدرجة الأولى من رفضهم التام للقواعد التي يفرضها عليهم المجتمع. وفي الوسط السينمائي يمكن القول إن النجوم الذين يحصلون النجاح الأكبر لدى الجمهور هم من هذه الفئة الانفعالية. فهذا النمط من الشخصية يقوم على انفعالية شديدة وعلى كفاءة عالية في اصطناع المواقف، ما يمنح الممثل قدرة مميزة على التكيف.

ولكن ثمة مغارقة أو تناقض لدى هذه الشخصية المزاجية فهي شخصية غير متسامحة، ولكنها تتور في الوقت نفسه ضد عدم تسامح الآخرين! ولهذا السبب نراها تشارك في التظاهرات لصالح المحرومين والمهثئين في المجتمع المتحفظ.

■ **الخاتم:** يضع الرجل المزاجي (أو المرأة المزاجية) الخاتم في الخنصر الأيمن أو الأيسر أو الاثنين معاً.

■ **القواطع الأذن:** إذا وضع الرجل قرطاً في أذنه اليمنى، فهذا يدل على أنه من النمط المزاجي.

■ **الحذاء:** إن شكل نأكل كعب الحذاء يدل على الطريقة التي يجبا بها الشخص حياته. فنأكل الطرف الخارجي من الكعب يدل على مشية الكاوبوي. صاحب هذا الحذاء شخص مغامر ومقدام وهو مزاجي كالكاوبوي الذي يشهر مسدسه لأنه سب.

■ **الثبيرة الضافرة:** إنه يتكلم بنبرة صافرة للتأكيد على كل جملة في حديثه. هذا النمط صعب البشرة ويستحسن ألا يُعاشراً.

العقلاني

إنه النمط المعاكس، والمكمل في الوقت نفسه، للنمط المبدع. إنه شخص منطقي عقلاني حتى أخمص قدميه. فهو لا يؤمن إلا بما يراه ويعاينه، ويرفض أن يتأثر بمواقفه وانفعالاته. وهو يحمي نفسه بلدغ الواقعية والعقلانية.

■ الخاتمة: تضع المرأة العقلانية الخاتم في السيدة، وفي الوسطى من اليد اليمنى. الرجل العقلاني يضع الخاتم في اليد اليسرى.

■ حركة الذراع: يرفع ذراعيه إلى الأعلى عند احتدام النقاش. وغالباً ما ترتفع اليمنى أكثر من اليسرى. هذا الشخص أكثر ميلاً إلى التحليل والعقلانية منه إلى الانفعالات والخيال.

■ العرقوب (وتد القدم من الخلف فوق العقب): إذا كان يضع عرقوب القدم اليمنى فوق العرقوب اليسرى أثناء الجلوس فهذا يعني أن تفكيره عقلاني أكثر مما هو مبتكر وخلاق.

■ استعمال المعلقة: حين يريد تحريك محتوى فنجان به يأخذ المعلقة باليد اليمنى، ويحرك في اتجاه عقارب الساعة. الرجل العقلاني يأخذ هذه الحركة تدل على تفكير منطقي عقلاني.

■ الاجبهة: تراه يسند جبهته بكفه اليسرى، مستنداً بعرفقه إلى الطاولة، ويحرك رأسه... هو بهذه الحركة يشحذ تفكيره المنطقي.

■ وضعية الكفين: إذا جمع كفيه بحركة عفوية، فهل تراه غالباً يضع اليمنى فوق اليسرى؟

حين يضع اليد اليمنى فوق اليسرى، فذلك يعني أن الشخص من النمط العقلاني! وكذلك فإن وضع الكف اليمنى فوق اليسرى، حين

يكون الكفان بسيطاً على مستندها، يدل على أن القوة الأبوية (الذكورية) في شخصيته تبسط حمايتها على الضعف الأمومي (الأنثوي). كما يمكن أن تشير تلك الحركة إلى أن النظرة العقلانية لدى هذا الشخص هي الراجحة، إذ تخضع مخيلته وقدراته الإبداعية (مثلاً باليد اليسرى) لتفكيره المنطقي. إذا رأيت هذا الشخص ينطوي كفة اليسرى بكفة اليمنى، عليك أن تتراجع قليلاً أمامه لئلا تصطدم بعقلانيته المفرطة. فهذه الحركة تعني أن ألباته الدفاعية في أقصى جهوزيتها وحس الواقع في تأهب للمواجهة.

■ **وضعية الإبهام:** إذا شبك أصابعه، ترى إبهامه الأيمن يعلو الأيسر بشكل دائم. فإذا كنت من هذا النمط، فهذا يعني أنك تعزل على الجانب الأيسر من الدماغ، الذي يتحكم بالتعبير الراعي وبالعمليات العقلية المنطقية (راجع المقدمة). مثل كل الرجال والنساء الذين يخشون الانسياق وراء عواطفهم وانفعالاتهم.

■ **استعمال الهاتف:** الشخص الذي يضع سماعة التلفون إلى أذنه اليمنى هو دائماً أكثر عقلانية ممن يضعها إلى اليسرى. فالذي يستمع بأذنه اليسرى يكون أكثر اهتماماً بالبعد الإنساني والانفعالي للحديث منه بالبعد العقلاني.

النمط الذهني

هل أنت من النمط الذهني الخالص، أم من النمط الجسدي الخالص، أم أنت مزيج متناغم من النمطين؟... إن الذهنيين، من مثقفين وعلماء وأدباء، هم أشخاص يعيشون في رؤوسهم، وغالباً ما يجهلون أن لهم جسداً يقوم بالتفكير عنهم. وسواء كان هؤلاء مبدعين أو عقلانيين، أو الاثنين معاً، فإن جهازهم العصبي يبقى في حالة استنفار دائم.

■ **الختام:** في مجال الإغواء، يمكن التعرف إلى المرأة الذهبية من خواتمها التي تضمها في خنصر اليد اليسرى ووسطى اليد اليمنى. هذا يعني أن هذه المرأة غير مناسبة على الصعيد الجنسي. فإذا كنت من أنصار الحب الأفلاطوني، فقد وجدت المرشحة المناسبة لهذا الدور. غير أنها ستدفعك في النهاية إلى الهرب، فهذا النمط من النساء ترمت جداً في الملاقة.

■ **وضعية المرفقين:** إذا كنت تضع تلقائياً مرفقك على الطاولة، أو على فراشي الكرسي عند الجلوس، فأنت تنتمي إلى الفئة الذهبية بشكل عام. فإذا كنت تسد ساعدك إلى الطاولة، فأنت مزيج متناغم من النمطين الذهني والجسدي. أما إذا كنت ممن لا يضعون مرفقيهم ولا ساعديهم على الطاولة، أو لا تفعل ذلك إلا في ما ندر، فأنت تحصر اهتمامك بجسك وقوة عضلاتك.

النمط المبدع الخلاق

لست صفة الإبداع الحقيقي سهلة المثال. إذ غالباً ما يتم انتحال هذه الصفة بالسطو على إبداعات الآخرين.

تعتبر اليد في أساس الإبداع الإنساني، وهي تتدخل في عدد لا يحصى من الحركات غير الإرادية الدالة على النمط المبدع من الأشخاص. صحيح أنها لا تقوم دائماً بالدور الأول في عمليات الإبداع، غير أنها حاضرة فيها جميعاً تقريباً.

يعتبر جان فرنسوا دينيو Jean-François Deniau أن اليد الماهرة هي التي تبذل وتنظم عملية الإبداع. فهو يقول في كتابه La Désirade: «أحياناً يأمر الرأس اليد بالعمل. وأحياناً أخرى فإن اليد هي التي تأمر وتتبعها الرأس. ما بين العامل والأداة، كيف لنا أن نعرف أيهما يصدر الأمر للآخر؟ في اعتقادي أن اليد هي التي صنعت

الإنسان وليس العكس».

ليس الإبداع ممكناً من دون اليد التي تبني وتهدم، ومن دون الجسم الذي يرافق هذه اليد، والذي لا يكف عن الحركة. إنه جميل ورائع في حركته الدائمة، بينما يحوله جموده وسكونه إلى مخزن للحركات الميكانيكية المجردة من أي إبداع.

■ استعمال الملعقة: يأخذ الملعقة بيده اليسرى ويحركها في عقارب الساعة.

هذه الطريقة في تحريك الملعقة تدل على أن الشخص الذي أمامك مبدع وخلق، يهتم بالحدس والإلهام على حساب المنطق.

■ وشاح الرقبة (فولارد): يدل وشاح الرقبة، المطوي على شكل عصاة الرأس (قوس)، على أن هذا الشخص من النمط الإبداعي.

■ السبابة: إن وضع السبابة على الشفيتين، بحركة عفوية، يدل على انقطاع في عملية التفكير المنطقي. إنها حركة غير إرادية يقوم بها الشخص الذي يعول كثيراً على الإحساس الغريزي والإلهام أكثر من تعويله على التفكير المنطقي. غالباً ما يقوم الأشخاص من النمط الإبداعي بمثل هذه الحركة، فيما لا تلاحظها إلا نادراً لدى الباحثين والعلماء، علماً أن فيهم مبدعين أيضاً.

والواقع أننا عندما نقوم بمص طرف السبابة اليمنى أو اليسرى إنما نفعل ذلك لاستلھام فكرة أو مخرج، خصوصاً عندما نعوزنا الحاجة أمام خصم عند لا يرى الواقع إلا من منظاره الخاص.

■ حك باطن اليد اليمنى: من الحركات الشائعة لدى الأشخاص الحذسين حك باطن اليد اليمنى باليد اليسرى. وهذا يعني أن إحدى يدي هذا الشخص تنبه بفرصة ستاح له. إنه شخص يصني جيداً إلى ما يوحى إليه جسده بطريقة حدسية غريزية.

عندما نرى اليمنى اليسرى تغطي اليد اليمنى، علينا أن نستنتج أن

العيول الإبداعية هي التي تحكم الشخص الذي يقوم بهذه الحركة.

■ فورك شحمة الأذن: يجلس محدثك، مسنأ مرفقه إلى الطاولة، ويفرك شحمة أذنه اليمنى أو اليسرى ما بين السبابة والإبهام.

سأفشي إليك، عزيزي القارئ، سر صغير على قدر كبير من الأهمية. فقد لاحظت، أن مستوى حساسية الأذن تجاه اللمس يرتبط مباشرة بمستوى حساسية الشخص وإبداعه. وهذا يعني، على صعيد العلاقة الحميمة، أن الشخص الضعيف الحساسية على صعيد شحمة الأذن هو شخص غير شهنائي.

■ الصدغ: يرمز الصدغان إلى منطقة الحدس لدى الشخص. وعلى مستوى الصدغين تقع «العين الثالثة» المسؤولة عن الحدس. وقد ثبت لي ذلك من خلال قيادتي مجموعة من المتدربين على تنمية القدرات الذاتية. فكلما كنت أطلب إليهم أن يعملوا حدسهم كنت أراهم يحكون منطقة الصدغ. وكان ذلك يأتي فعلاً بتيجة!

يسند محدثك مرفقه إلى الطاولة، بطوي أصابعه، ويضغط بسبابة على الصدغين: ذلك يعني أنه يعمل حدسه لأن الصدغين هما مركز الحدس وبالتالي مركز رهاقة الحس الإنساني. وحركته هذه تعني أنك لست مجنوناً كما تجعلك حركة محدثك نظن.

نمط المزاج المتقلب

من الصعب مجازاة الشخص المتقلب لأن مزاجه يعمل على طريقة الطقس المتقلب الذي يصعب توقع أحواله.

هذا الشخص يعيش صراعاً داخلياً بين انفعالاته ورغباته المكبوتة، فيعبر من خلال تقلب مزاجه عن عدم قدرته على الاختيار والشبات على موقف أو رأي.

■ **الخاتمة:** عموماً تضع المرأة المتقلبة المزاج خاتمتها في الإبهام الأيسر والبصر الأيمن.

■ **السبابة:** نرد يرفع سببته إلى الأعلى لدعم حججه.
قد يبدو شخصاً مغترأ بنفسه، معتداً برأيه، ثم إذا به ينقلب رأساً على عقب إذا أثبتت الوقائع والأحداث أنه مخطئ. يزايد محدثك عليك ويؤكد على كلامه شاهراً سبابته (اليمنى أو اليسرى) نحو السماء. إنه بحسب خبرتي شخص متقلب المزاج والمواقف.

يتضح لك أنه عنيف (في الكلام) ويميل مع اتجاه الريح، مفضلاً عدم المجازفة وأنه يتخاصم مع الجميع. تراه يشور ضد النظام وضد القواعد والأعراف الاجتماعية السائدة في محيطه، ولكن ثورته هذه لا تخلو من انتهازية؛ إذ تعلو وتهبط وفقاً لحساباته الشخصية ومصالحه. إنه من النوع الذي يلقي المواعظ والدروس يميناً وشمالاً، ويتحمله الناس على مضض.

■ **حركة الفكين:** يحرك فكيه باستمرار، بشكل خفي، وكأنه يمضغ شيئاً.

إنه يصرف بأسنانه نهاراً، من دون أن يفعل ذلك بالضرورة أثناء النوم. وثمة فرق كبير بين السلوكين، إذ يصدر كل منهما عن حالة مختلفة. فالصريف الليلي يدل على اختلال (موقت أو مزمن) في علاقاته الاجتماعية والتواصل مع الآخرين. أما الصريف النهاري (أو المضغ) فيكشف عن تقلب وغبابة أطوار.

■ **الحقيقية:** إذا كان من عادة الفتاة (أو المرأة) أن تلقي حقيبتها خلف ظهرها، من فوق كنفها الأيسر، فهذا يدل على طيش ولا مبالاة ومزاج متقلب. كما يدل أيضاً على نمط فراري (هروبي) يحرض الآخرين على ملاحقته. إنها شخص يحمل خيالاته وأوهامه في كبس يعلقه على كفه...

إذا كنت ممن يفضلن الحجاب الصغيرة، المحمولة باليد، فهذا يدل على أن مستوى الأنوثة لديك أعلى من المتوسط، ولكنه يدل أيضاً على مزاج متقلب وبشكل غير معقول أحياناً. هذا إلى ميل نحو البذخ والتبذير. أنت أيضاً تحبين كثرة الكلام وتروين الأخبار بشكل مبهم لكن ذلك يجعلك فائنة وساحرة كمروضة أفامي. وهذا السلوك الأخير ينم عن شعور بالحاجة إلى الإغواء في سبيل التواصل مع الآخرين، والحاجة إلى الاستهلاك بإفراط لكي تثبتني لنفسك وللآخرين أنك قادرة على إثارة الإعجاب.

الحالم في اليقظة

إن أحلام اليقظة تلازم الشخص الطموح كما يلزم البدخان السجارة المشتعلة. فالشخص الحالم يحاول تحقيق جميع رغباته في الخيال وهو يكتيف حوافزه كيلا تتخطى حدود «توهم العمل». إنه يحلق فوق الواقع مثلما تنتقل الفراشة من زهرة إلى زهرة دون أن تستقر في مكان حتى تتعب.

يمكن بسهولة التعرف على هذا النمط السلوكي الحالم من خلال حركاته وسكناته. هوايته المفضلة في هذه الحياة هي التأمل، مزجلاً الفعل إلى الحياة الأخرى... إنه مولع في سرد الأخبار الخيالية، أو الخرافات، ولكنه لطيف وظريف إلى حد يجعلنا نسامحه لأنه جعلنا نحلم للمحظلات.

■ الخاتم: تضع المرأة الحاملة الخاتم في الخنصر والإبهام من اليد اليسرى... إنها تحن إلى الماضي، مفعمة بالحماسة، حاملة ونهيم كثيراً لعطر الأشياء.

■ الشعر: المرأة التي تصيغ شعرها باللون الأشقر الفاتح، فتضفي على ملامح وجهها شيئاً من الرقة - هذه المرأة تعيش عموماً في عالم

الأحلام أكثر مما تعيش على أرض الواقع.

النمط الدفاعي

■ **الخاتم:** المرأة ذات السلوك الدفاعي تضع الخاتم في الخنصر والبابة من اليد اليسرى.

■ **وضعية الذراعين:** حين يحدثك شخص من هذا النمط تراه يكثف ذراعيه وازمناً ساعده الأيسر فوق الأيمن. إنك أمام شخص دفاعي حذر، يتحصن خلف محيط اجتماعي له آليات دفاعية مخيفة ولا يمكن أن تتخطى حدودك معه. وهو في الحقيقة شديد التحفظ والانكفاء، خلافاً للنمط الهجومي المعاكس.

■ **المشي:** تسير المرأة الدفاعية النمط في الشارع وهي تكثف ذراعيها. غالباً ما تقطب وجهها، وتتجنب النظر إلى المارة الذين لا تعرفهم. تشعر بالوحدة إزاء الجميع، وتفتقر إلى الإحساس بالدفع الداخلي.

■ **الاجفان:** حين يجالسك شخص من هذا النمط ويحدثك، تراه يسند مرفقه إلى الطاولة، وازمناً يده على خده ومطبقاً أحد أجبانه بطرف أصابعه. إن حركة إطباق الجفنين ترمز إلى جهوزية الدفاع النفسي.

■ **وضعية الجلوس:** إذا كان الشخص من هذا النمط رجلاً ويمينياً، فإنك تراه عند الجلوس يضع تلقائياً فخذه الأيسر فوق الأيمن. يسهل فك رموز هذه الوضعية الشائعة جداً لأنه غالباً ما يتخذها الشخص حين يشعر بعدم الأمان.

النمط الانفعالي

الانفعالات هي محركات داخلية تحرض على رد فعل خارجي. غير أن هذه الانفعالات، لدى الإنسان المتحضر، غالباً ما تنقطع عن

الفعل الخارجي تحت ضغط التربة، فيبقى الانفعال مكوناً في الداخل لصالح التمثّل، أي لصالح الأحاسيس والتصرفات الرشيدة في نظر التربية والأعراف الاجتماعية. إن التعبير عن الانفعالات بشكل غير مقبول من غالبية الناس يعتبر في نظر المجتمع مخالفة لقاعدة تربوية ثقافية وعلامة على عدم الاستقرار الاجتماعي وحتى على الجنون.

الانفعالات الأساسية: الانفعالات الأساسية لدى الرجال والنساء على السواء هي ستة: الفرح، الغضب، الخوف، الحزن، الاستمزاز، والمفاجأة (الدعشة).

يبدأ التعبير عن الدعشة لدى الطفل الرضيع ما بين سن الشهر والثلاثة أشهر. ويعبر عن الغضب ما بين الشهرين والأربعة أشهر، وعن الفرح ما بين الثلاثة والخمسة أشهر، وعن الخوف ما بين الخمسة والسبعة أشهر الخ... واعتباراً من سن 18 شهراً يصبح معظم الأطفال قادراً على التعبير الصريح عن بعض انفعالاته.

إذا رأيت إبهامك الأيسر يعلو الإبهام الأيمن، حين تشبك أصابعك، فأنت شخص انفعالي.

إن وضعية الإبهامين، عند شبك الأصابع بحركة عفوية، تنبئ عن طبع المرء الفطري بشكل يكاد يكون جازماً.

إذا كنت من النمط الانفعالي فأنت تنتمي بشكل عام إلى فئة المبدعين، حيث تمثل حرية الانفعال لديهم الوقود المحرك للإبداع.

لا يختلف السلوك الانفعالي كثيراً ما بين الرجال والنساء من حيث الجوهر والأساس، وإنما يختلف من حيث الشكل. وعلينا أن نميّز بين «الانفعال» و«الإحساس». فالانفعال أكثر إلحاحاً، ويصعب التحكم به في لحظته. أما الإحساس فينمو تدريجياً ويتعمق مع الوقت. على سبيل المثال: الحب إحساس؛ أما الحب من النظرة الأولى فهو انفعال... تماماً مثل الفرق بين الغور التلقائي من شخص

والكره. الانفعال هو الوقود المحرك للمشاعر والأحاسيس، الهامة منها والمعبرة، وكل إحساس يحرك سلوكاً أو موقفاً أو تصرفاً.

■ الخاتم: المرأة الشديدة الانفعال تضع الخاتم في الإبهام الأيسر والبابية اليمنى.

■ حركة الذراعين: مع احتدام النقاش ترى ذراعي الشخص الانفعالي تتحركان في الهواء، وغالباً ما تكون الذراع اليسرى أعلى من اليمنى. هذا الشخص شديد الانفعال، شديد الصراحة، تسيطر عليه مخيلته أكثر مما يتحكم به التفكير المنطقي.

■ استعمال القنابطة: يشغل القنابطة مستخدماً إبهامه الأيسر، إنه يشغل انفعالاته أكثر مما يشغل عقله.

■ وضعية العرقوبيين (الكاحلين) أثناء الجلوس: وضعية العرقوبيين، تحت الكرسي أثناء الجلوس، هي دائماً واحدة لدى النمط الانفعالي: عرقوب القدم اليسرى يحمل عرقوب اليمنى.

■ حركة المعلقة: يأخذ المعلقة باليد اليسرى، ويحركها في اتجاه عقارب الساعة. هذه الحركة تدل على شخص انفعالي، وحتى مفرط الانفعال، حساس للغاية، فينبغي معاملته بعناية وحذر.

■ وضعية اليدين: إذا أراد الشخص الانفعالي أن يضم قبضتي يديه إلى بعضهما البعض ترى القبضة اليسرى تضم اليمنى.

إذا رأيت محدثك يقبض بأصابع يده اليسرى على عضلة الساعد الأيمن، فهذا يدل على طبع حذر وبالح انفعال. إنه قلق، شديد الحساسية، متحسب، وجاهز لرد الفعل عند أقل خطأ يصدر عنك في مخاطبته.

إذا رأيت المرأة تقبض بيدها اليسرى على كتفها الأيسر أو أعلى الرفش، أو باليمنى على أعلى كتفها الأيمن، فهذا يدل على نمط

انفعالي، شديد التأثير بالمظاهر والكلام، يتمتع بمخيلة خفية وحس قوي.

■ **المعصم:** يقبض الانفعالي دائماً معصمه الأيمن بيده اليسرى.

■ **وضعية الجلوس:** عند الجلوس تراه يميل بجذعه نحو اليمين.

■ **الوجه:** من المنير للاهتمام حقاً أن تلاحظ أي جانب من الوجه يوليكَ محدثك. فإذا رأيته يفضل إيلاءك الجانب الأيسر من وجهه، فأنت أمام شخص (رجل أو امرأة) يسمى وراء ما يمجبه إعجاباً شديداً أكثر مما يسمى إلى تحقيق طموحاته... والعكس بالعكس! نستنتج من ذلك أن الانفعالي غالباً ما يواجهك بالجانب الأيسر من وجهه، بينما يفضل الشخص العقلاني إيلاء جانبه الأيمن.

النمطان المنفتح والانطوائي

هما نمطان متاكسان ومتكاملان في الوقت ذاته. يرى الشخص المنفتح نفسه في نظرة الآخرين إليه، بينما يركز الشخص الانطوائي اهتمامه على ذاته وعلى انفعالاته النفسية الداخلية، من دون أن يشعر بالحاجة إلى الآخرين إلا لأسباب نفعية. فهو يكتيف سلوكه تبعاً لحاجاته الخاصة، بينما يسعى الشخص المنفتح لتكيف سلوكه تبعاً لما يرضي الآخرين.

■ **عود الكبريت:** إذا كنت تشعل عود الكبريت بحركة نحو الخارج، فأنت من النمط المنفتح وحتى المحب للغير. يقول دزموند موريس Desmond Morris بصدده هذا النمط السلوكي: «... لأنني كنت محباً للغير، فإن حظ سلاتك في البقاء والاستمرار هو أكثر من حظ سلاتي. فبعد مدة من الزمن، سوف تنقرض سلاتي. أما سلاتك الأنانية فسوف تستمر طويلاً. هكذا إذا أردنا التحدث بلغة التطور يمكن القول إن حب الغير ليس نمطاً قابلاً للاستمرار على

المدى الطويل». هذا يعني بوضوح أن الأشخاص الانطوائيين يعيشون أكثر من المفتحين. ويمكن القول إن الاستبطان والأناية يمثلان إكسبر الحياة المديدة بالنسبة للانطوائيين.

إذا كنت ممن يشعلون هود الكبريت بحركة نحو الداخل، فأنت بالضرورة من النمط الانطوائي. وأذكرك بأن حركة إشعال العود تكون دائماً في اتجاه واحد لدى الشخص.

■ **القداحة:** بالنسبة للمدخن تعتبر القداحة عن إمكانية الحصول على متعة التدخين. فإن طريقة استعمال القداحة تعبر عن مدى استعداده للتواصل مع الآخرين ومشاطرتهم متعة التدخين، فإذا طلب منه شخص مجهول أن يعيره ناراً لإشعال سيجارة، تراه يقدم له القداحة بسرور، أو على العكس يتشبث بها بقوة ويشعل له بنفسه السجارة. وهذان السلوكان يدلان على مزاجين نقيضين: يدل الأول على نمط متفتح واجتماعي، فيما يدل الثاني على نمط انطوائي يجد صعوبة في التواصل مع أشخاص لا يعرفهم. هذا وتعتبر القداحة من بين الأدوات الأساسية والضرورية التي يستخدمها المدخن في تواصله مع الآخرين. فهي بمثابة امتداد طبيعي ليد وحركتها. لذلك يمكن القول بوجه عام إن العلاقة بين المدخن وقداحته تعبر عن مدى انفتاحه على محيطه.

■ **حركة التصفيق:** إذا كانت يدك اليسرى هي التي تضرب اليمنى، أثناء التصفيق، فهذا يعني أن مزاجك متفتح، وأنت تشعر بالحاجة إلى الظهور والتواصل مع محيطك. فهذه الحركة تدل على أن اليد الخاملة (اليسرى) هي التي تحت اليد النشيطة (اليمنى).

فإذا كانت يدك اليمنى هي التي تضرب اليسرى أثناء التصفيق، فأنت من النمط الانطوائي الذي يدور في فلكه الخاص. في هذه الحالة اليد النشيطة هي التي تحت وتحرض اليد الخاملة على الحركة.

■ **اللحية والشاربان:** تمثل اللحية والشاربان الرجولة، كما تمثلان في الوقت ذاته قناعاً نخفي وراءه خجلنا ونرجسيتنا. هذا وتختلف نسبة الملتحين والمشوربين من بيئة اجتماعية إلى أخرى.

هناك أشكال مختلفة من الشوارب، ابتداء من الشاربين الطويلين المعقوفين (إلى أعلى أو إلى أسفل) وصولاً إلى الشارب الكثيف تحت الأنف كأنه يستعمل لتدفئة المنخرين. وفي جميع الأحوال ليس الشاربان لدى الرجل سوى زينة وخداع للبصر على غرار الماكياج لدى المرأة.

يدل الشاربان على شخصية حيوية، حماسية، تواصلية ومفتحة، وذية ومحبة، تقدر الدعابة والنكته. فهذه الشخصية تهوى الحوار ولا تفوت فرصة للتداول مع الآخرين. والحال كذلك، لماذا يتخلى معظم رجال السياسة في العالم عن الشاربين الطويلين؟ يبقى هذا السؤال مطروحاً.

إن دلالة الأشكال المختلفة من الشوارب تستحق دراسة خاصة متفيضة. من المؤكد أن بعض الرجال يطلق شاربيه بسبب طول أنفه. غير أن هذه الحالة لا تشكل قاعدة عامة. فإطلاق الشاربين يساعد غالباً على كسر حدة الوجه المستطيل، وبالتالي فإن الشخص الذي يعتمد إلى ذلك إنما يسعى إلى الانفتاح على الآخرين. أما الملتحي فهو أكثر تحفظاً في علاقته مع الآخر، وهو بالتالي أكثر انطواءً على نفسه من المشورب.

في الواقع ليس هناك شخص مفتوح أو انطوائي على نحو مطلق وكامل، بل يمكن أن يحدث تغيّر لدى الشخص نفسه في هذا الاتجاه أو ذاك تبعاً للتقدم في السن.

النمط الاندفاعي

الاندفاع أو الملوك الاضطرابي يتعيان إلى فئة واحدة من السلوك.

يتصرف الشخص الاندفاعي دون تفكير، بينما يتصرف الآخر تحت تأثير العادة المستحكمة... وكلاهما يبدآن ويقاصسان في المجتمع.

■ **الخاتم:** تضع المرأة الاندفاعية الخاتم في السبابة والخنصر.

■ **حركة الملعة:** يأخذ هذا الشخص الملعة بيده اليمنى ويحركها في عكس اتجاه عقارب الساعة.

نحن هنا أمام شخص مبدع ولكن الواقع يعاكسه في معظم الأحيان. تقوده غريزته نحو طريق مسدود لا نحو طريق المجد. وجميع اختياراته السيئة ناجمة عن افتقاره للصلاية والتصميم. إنه نموذج لا يتعلم من تجاربه وإخفاقاته، ولذلك غالباً ما تراه يكرر الأخطاء نفسها ليقع في المآزق نفسها.

■ **حركة اليدين:** يحرك يديه أثناء الحديث، وتكون يده اليسرى أعلى من اليمنى.

محدثك هذا يتصرف بانفعالية، فيعجل قلبه بدلاً من عقله مما يجعله يتخذ مواقف اندفاعية بعيدة عن التعقل.

بأية يد يحمل ورق اللعب؟

إذا كان يمينياً (يكب باليد اليمنى) ورأيت يحمل ورق اللعب بيده اليمنى على شكل مروحة، فهذا يعني أن يده اليمنى خاملة لا تقوم بمبادرة وأنه يترك ليده اليسرى حرية الخيار وابتكار الفرص. هذا النوع من لاعبي الورق لا يمكنك أن تتوقع طريقته في اللعب لأنه من النمط المتدفع.

النمط الوسواسي

هو شخص يتحدث بلا انقطاع، ويتدخل في ما لايعنيه، ويزرتاب من أي شخص لا يفكر مثله ولديه أفكار متحجرة مسبقة يكذسها في رأسه المشوش. تتحوذ عليه فكرة تقديم المساعدة إلى الآخرين،

غير أنه يسيء في الواقع إلى كل من يوليه ثقته. لحسن الحظ فإن معظم الأشخاص الوسواسيين لا يعانون نفسياً بمقدار ما يعانون جسدياً (أي يتحول الاضطراب النفسي عندهم إلى اضطراب جسدي)، الأمر الذي يجعل معاشرتهم ممكنة وسهلة.

■ **الخاتمة:** تضع المرأة الوسواسية خانمها في السبابة اليسرى والسبابة اليمنى.

■ **طريقة التدخين:** عند التدخين قرأه بشكل دائم يسحب دخان السجارة رافعاً رأسه بقوة إلى الأعلى. وهذا من علامات اضطراب سلوكي يسمى: الاضطراب الوسواسي القهري (Trouble obsessionnel Compulsif T.O.C).

■ **حركة الأصابع:** إذا صادفت ولاحظت أن محدثك يفرق (يطلق) أصابعه بطريقة انفعالية غير إادية، فاعلم أنك أمام شخص وسواسي يزججه حديثك إلى الحد الأقصى.

غالباً ما قرأه يفرك باطن إبهامه بالسبابة، بطريقة انفعالية... وهذه الحركة لا تدل، بالطبع، على أنه يلتمس منك مالأ... إنها تدل على أنه يعاني من اضطراب وسواسي قهري (T.O.C).

■ **العلاقة مع الأنف:** ترى محدثك، يسند مرفقيه إلى الطاولة ويلعب بشعيرات أنفه.

هذه العلاقة تدل على مزاج وسواسي. وهو مزاج جميع الأشخاص الذين لا يكفون عن فرك أو ملاسة المنخرين بالأصابع.

■ **الصنوبرية:** إنه يصفر على الدوام نغمة واحدة لا يغيرها. وهذه أيضاً من علامات الاضطراب الوسواسي القهري (T.O.C)، وهي بالطبع عادة كريهة حين تكون مجبرين على سماعها طوال النهار من هذا الشخص.

■ **التعرق:** التعرق ملازم للوسواس! فإذا كنت ممن تتعرق أيديهم، أو أرجلهم، أو أي قسم آخر من الجسم، فليس مستبعداً أن تكون ضحية وسواسك. لا شك أن التعرق المفرط سببه نفسياني. وعندما تتخلص من الوسواس التي تستحوذ عليك، فسوف تتخلص تلقائياً من مشكلة العرق الزائد الذي يزعجك.

النمط الهجومي

الم تلاحظ أنك تشبك (تكتف) ذراعيك بالطريقة ذاتها؟ فإما أن يكون الذراع الأيمن فوق الأيسر، أو العكس. بإمكانك أن تلاحظ أيضاً أن تغيير هذه الطريقة أمر يزعجك، وقد يكون مستحيلاً. حاول أن تجرب لتأكد مما أقول... حل لهذا الأمر دلالة معينة؟

إن الذي يشبك ذراعه الأيمن فوق الأيسر ينم عن مزاج هجومي اقتحامي. إنه يعتمد الهجوم وسيلة للدفاع.

■ **الخاتم:** وضع الخاتم في السبابة اليمنى والخنصر الأيمن يدل على امرأة طموحة، نشطة، وشديدة الهجومية بشكل خاص. إنها امرأة مبادرة... أو قل إن المبادرة هي لعبتها المفضلة!...

النمط المرن

المرن والمنصلب نمطان نقيضان رائجان جداً في هذا العصر. ويمكن القول بشكل عام إن النمط الأول لئن في علاقته مع الآخرين، أما الثاني فيتصف بالصلابة.

تعتبر القدرة على إدراك مشاعر الآخر والتجاوب معها ميزة أنثوية، حتى لو تحلّى بها بعض الرجال. ويظهر الأطفال منذ الولادة انفعالات سلوكية خاصة تختلف ما بين الذكر والأنثى. إن مولودة جديدة قبل بضع ساعات فقط، تظهر تجاوباً مع الانفعالات المحيطة بها مباشرة.

فهي تجاوب مثلاً مع بكاء طفل آخر، بينما لا يعبر المولود الذكر في مثل سنّها أي اهتمام لهذا الأمر. وفي المحصلة النهائية يمكن القول إن المرأة أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرها وأكثر قدرة على إدراك مشاعر الآخر. هذا لا يعني أنها أكثر انفعالاً من الرجل، إنما هي أقل منه على التعبير عن انفعالها. وهذا يقودنا إلى الفارق الأكيد بين الرجل والمرأة: فقارئات الروايات أكثر عدداً من قرائها، بنسبة سبعة من عشرة. كما يُظهر استطلاع الرأي على الفتيات في المرحلة المتوسطة أن 82٪ منهن يرغبن في دخول الفرع الأدبي من المرحلة الثانوية. هذا الاستعداد يرتبط بغزو البنات على الصبيان منذ الطفولة المبكرة في مجال اللغة وتنتج من ذلك أن ميزة التواصل خاصة أنثوية أكثر مما هي ذكورية.

■ **الخاتم:** بشكل عام، تضع المرأة من هذا النمط المرن خاتمتها في البصر والسبابة من اليد اليمنى.

■ **وضعية اليدين:** إذا وضع هذا الشخص يديه على طاولة أمامه، تراه بشكل عام يخطي كفه الأيمن بالكف الأيسر.

هذا يعني أنه يهتم كثيراً بالتواصل مع الآخرين. إنه شخص متفتح على صعيد العلاقات العامة، ويتحلى بالمرونة والتعاطف الأمومي الإنساني مع الآخرين.

■ **الاستماع إلى الهاتف:** من عادة هذا النمط أن يضع سماعة الهاتف على أذنه اليسرى.

يمكن القول إنه يتلقى الأوامر من القسم الأيمن للدماغ، ما يجعله واقعاً تحت تأثير المخيلة والأفكار المبدعة ورهافة الحس. والأشخاص الذي يفضلون الاستماع بواسطة الأذن اليسرى - حين لا يكون مطلوباً منهم كتابة ملاحظات أو معلومات - هم عادة الأكثر

انفتاحاً على الصعيدين النفسي والاجتماعي. غير أنهم ليسوا قادة ومديري أعمال، ما عدا بعض الحالات الاستثنائية. لاحظوا مثلاً أن هذا النمط ينقل السماعة أحياناً إلى الأذن الأخرى حين ينحول الحديث إلى طلب ما.

■ **وضعية الرأس:** هل أنت ممن يميلون غالباً برأسهم نحو اليمين أو نحو اليسار؟.

جرب الوضعتين فيما أنت تركز النظر على نقطة أمامك. سوف تلاحظ أنك ترتاح لإحدهما أكثر من الأخرى. إن عادة إمالة الرأس نحو اليسار تتم عن مرونة أفضل مما لو كانت الإمالة نحو اليمين.

■ **مسح الوجه:** بأية يد تمسح عادة وجهك أو تتركه؟ إذا كنت ممن لا يفضلون يداً على الأخرى، فأنت ذو مزاج مرن، سهل التكيف.

النمط المتصلب

يعتبر الوجه بطاقة التعريف الأولى بالشخص. إنه المكان الوحيد في الجسم الذي يصعب إخفاء تعبيراته، إلا بواسطة قناع. وهو أيضاً القسم الأكثر تشنجاً. كثيرون هم الأشخاص الذين يتكلمون محزكين شفتهم السفلى ويحتفظون بالعليا جامدة بلا حراك. ويمكن القول، بشكل عام، إن كل قسم من هذا الوجه متصلب في مجموعة من التعبيرات الإيمائية المبرمجة سلفاً. وهذه التعبيرات تؤثر سلباً بالمظهر العام للوجه، ولا يمكن تغييرها حتى الآن، لا بالوسائل الطبيعية ولا الجراحية. فحتى الجراحة التجميلية التي تضافي على الوجه بعض النضارة السطحية، لا تؤدي إلا إلى مزيد من التحنيط للوجه المتصلب. هذا ويعتبر القناع الذي يضعه الإنسان على وجهه في حياته الاجتماعية الأكثر تعبيراً بين سائر أعضاء الجسم.

إن تشنج القناع الاجتماعي هو من دون شك المؤشر الأوضح

لدى الأشخاص الذين يعيشون أزمات معينة. تماماً كما نلاحظ لدى الشخص المُعاني Psychotique الذي غالباً ما يجمد الحركة الطبيعية لذراعه الأيسر أثناء المشي.

في هذا المجال نفسه قد يتمكن تحليل إيماءات الوجه من اكتشاف حالة اكتئاب مستر. وهي حالة تفيئنا الدراسات العيادية أنها غالباً ما تظهر على الصعيد النفسي - الجسدي أكثر مما تظهر على الصعيد السلوكي.

إن الوجه الذي يخشى من التعبير عن المشاعر الداخلية يذوي، ويتجمد، ويشيخ قبل الأوان، بسبب افتقاره إلى التمارين الحيوية الطبيعية. ذلك أن المشاعر، سواء كانت حسنة أو سيئة، تنطبع على الوجه مع مرور الزمن. وحتى لو فقد الوجه نضارته مع التقدم في السن، فإن التعبير عن المشاعر يجعله يحتفظ بمسحة من الجمال الدائم.

ترتبط تعبيرات الوجه ارتباطاً مباشراً بنوعية الأفكار التي تدور في الرأس. ومما لا شك فيه أن مزاجاً ذهنياً سلبياً يؤدي إلى إفقار تعابير الوجه.

■ **الخاتمة:** وضع الخاتم في السبابة والبنصر من اليد اليمنى ينم دائماً عن شخصية متصلة لدى المرأة.

■ **المف:** من علامات الشخصية المتصلة جمود الشفة العليا.

إن جمود الشفاه إلى درجة افتقارها للتعبير أثناء قراءة خطاب، إنما يدل على تصلب في أفكار ومقاصد هذا الشخص، بصرف النظر عن الكلام الذي يقوله.

■ **الأصابع:** أثناء الحديث، يشبك هذا الشخص أصابعه، مباعداً بين الإبهامين.

نتم هذه الحركة الرمزية عن شخصية متصلة تعتبر اللطف والمرونة في السلوك ضعفاً وراثياً.

■ **وضعية الجلوس:** من عادة هذا الشخص، إذا جلس، أن يضم فخذه إلى بعضهما البعض، ويُسند كامل باطن قدميه إلى الأرض. وهذه الوضعية غالباً ما نتم عن شخصية متصلة.

■ **العضضة:** ترى محدثك يعضض ظفروه، وخصوصاً لحمة طرف الإصبع الأوسط. إنها حركة (خصلة) خاصة بالأشخاص المتصلين.

■ **حقيبة اليد:** هل من عادتك أن تحمل حقيبة ظهر عوضاً عن حقيبة اليد؟

إذا كانت هذه العادة لا تناسب طبعك فلن تفعلها، حتى لو كانت موضة دارجة. تشير الإحصائيات إلى أن تفضيل حقيبة الظهر يدل على شخصية ترفض التقدم في السن. إن كنت من هذا النوع فأنت متحفظة بطبعك، وتحاولين أن تسيطرين على كل شيء، بما في ذلك انفعالاتك.

■ **الابتسامة:** معلوم أن الابتسامة دليل على الشعور بالارتياح والسلام الداخلي وهي أيضاً علامة على الترحيب. غير أن نفاقم الشعور بعدم الأمان الذي بات يطبع العلاقات الإنسانية في هذه الأيام قد جعل هذه الابتسامة أقرب إلى «التكشيرة». لقد فقدت الابتسامة معناها العميق لتصبح حركة باردة تُستخدم كوسيلة لحماية الذات من الآخرين، أو تعبيراً عن الخضوع.

لنأخذ في المقابل ابتسامة الطفل المفضية. لا مجال للمقارنة، ولا توجد أية كلمة يمكنها التعبير عن هذا المشهد الفريد الفنان! لذلك ليس صدفةً أن يتعلم الأطفال الابتسام قبل الكلام.

إن هذه الحركة البشرية مهتدى فقال للتوتر من شأنها أن تبدد

تلقائياً الأجواء العدوانية. وفي مجال التعبير بالإشارات في العلاقات بين الناس، تعتبر الابتسامة دعوة لمزيد من التعارف. لكن الابتسامة التي نستخدمها وأحياناً نبالغ في استعمالها دون تحفظ تصبح تكشيرة اجتماعية خالية من أي جاذبية بسبب تصلب الفكين. وما يرافقها عادةً من تهفئة لا ينطلي على الآخرين.

إن الابتسامة الجاملة التي سرعان ما تختفي تنتمي إلى فئة الابتسامات النمطية، كما تعبّر في الوقت نفسه عن درجة التصلب لدى الشخص.

■ طريقة استعمال الهاتف: ترى هذا النمط يحدث على الهاتف دون أن يحني رأسه، وغالباً ما يكون في وضعية متصلة. هذا السلوك يدل على شخصية فقيرة المخيلة ولا تهتم كثيراً بالظرف والدعابة.

الفصل الثاني

إشارات الإغواء

الرجل والمرأة

تعود جميع المشاكل بين الزوجين إلى مسألة أساسية هي سيطرة أي منهما على الآخر.

رأينا في الفصل الأول من هذا الكتاب أن الجانب الأيمن من جسم رجل يميني، يتماهى (يتطابق) مع صورة الأب، بينما يتماهى الجانب الأيسر مع صورة الأم. وعلينا أن نأخذ هذه القاعدة بعين الاعتبار عندما نقدر مدى العاطفة التي تربط أو تفصل بين عاشقين أو حبيين.

عندما تمر العلاقة العاطفية بين شخصين في أزمة، يصبح الحوار بينهما أشبه ما يكون بمشهد سينمائي صامت تكذب فيه حركات الجسم ما يقال من كلام. لذلك من السهل علينا أن نخمن مستوى العلاقة العاطفية بين زوجين يسيران في الشارع، من خلال حركاتهما العفوية. ذلك أن الحركات المتكررة والأوضاع الجسدية تكشف عن حقيقة العلاقة بينهما، بصرف النظر عن ظاهر الكلام.

■ حركة الفواعين: إذا كانت فراع الرجل نحضن خصر أو حوض الحبيبة أثناء سيرهما جنباً إلى جنب، أو إذا كان الاثنان يتبادلان هذه الحركة نفسها، فهذا يعني أن علاقتهما العاطفية تتركز «تحت الخصر»

أي تقتصر على الانجذاب الجسدي. أما إذا رأيت الرجل يضع ساعده على كتف صديقه، بصورة غير مستقرة، ويحيث تتدلى يده في الفراغ، فهذا يدل على أن الرباط العاطفي بينهما غير وثيق. إن الرجل الذي يمد ذراعه ليتأبط ذراع صديقه، وليس العكس، إنما يعبر بصورة عفوية عن شعوره بعدم الاستقرار العاطفي. في المقابل، إذا مدت المرأة ذراعها لتأبط ذراع صديقها فإنها تعبر بذلك عن أنه يملكها عاطفياً.

■ الأصابع: يسير الرجل والمرأة جنباً إلى جنب، شاكبين أصابع كل منهما بأصابع الآخر. إنهما بذلك يعبران عن حاجة كل منهما للتأكد من عاطفة الآخر نحوه.

■ حركة اليد: إذا وضع صديقك الذي يسير إلى جانبك يده اليمنى على رقبته، فهو بذلك يعبر عن ميل إلى التملك والتسلط. ماذا لو وضع يده اليسرى على رقبته؟ تختلف الدلالة تماماً، إذ تعبر الحركة في هذه الحالة عن حاجته القوية إلى عيش علاقة عاطفية قوية بذوب فيها واحداً بالآخر.

يسير الرجل إلى جانب المرأة ويضم يده اليمنى كنفها الأيمن: تدل هذه الوضعية على أنه يريد حمايتها وأن عاطفته نحوها تكاد تكون «أبوية».

يده اليسرى تغم كنفها الأيسر: هذه الحركة تدل أيضاً على أنه يريد حمايتها وأن عاطفته نحوها تكاد تكون «أمومية».

يسيران جنباً إلى جنب، فيضع الرجل يده على مؤخرة صديقه... تتم هذه الحركة عن أنه متوافق معها جسدياً، قبل بلوغ مرحلة التوافق العاطفي. أما إذا رأيت المرأة تدس يدها في الجيب الخلفي لصديقها، فهي بذلك تعبر عن أنها هي أيضاً تفكر بالطريقة الأنثى نفسها.

إذا رأيت الرجل يمسك يد صديقه اليسرى بيده اليمنى، منتبهاً بها

أثناء السير معاً، فهذا يدل على أنه يبحث عن علاقة عاطفية متناغمة، مع إصراره على دور الذكر المهيمن.

أما إذا رأيت يمسك يدها اليمنى بيده اليسرى، فهذا يعني أنه يطلب منها أن تمنحه شعوراً بالأمان والاحتضان الأمومي.

وإذا رأيت الرجل يمسك يده في اليد اليمنى أو اليسرى لصديقه، فهذا يعني بوضوح أنه يدمج بين صورتها وصورة والدته، وأنها الطرف المهيمن في العلاقة العاطفية.

لنتنقل الآن إلى حركة نادرة، ولكنها قوية الدلالة: تبدو ذراع الرجل وكأنها تحتضن صدر صديقه... هذه الحركة تنم عن أن الرجل لا يرى في شريكته إلا امرأة واحداً فهو يحولها إلى أداة جنسية فحسب، ويتباهى بذلك بتشجيع واضح منها.

الرجبة

تتم الإشارة إلى معظم الحركات المعبرة عن الرغبة في الفصول المخصصة لموضوع الإغواء واجتذاب الطرف الآخر. بإمكانكم العودة إلى هذه الموضوعات إذا أردتم حفظ عدد كبير من الحركات المعبرة لعدم حصول سوء فهم في ظروف العلاقة العاطفية، علماً أن ذلك أمر من الصعب تفاديه.

يمر الإبهام الأيمن عن الإثارة أو الرغبة الجنسية بكل معنى الكلمة. وحركة هذا الإصبع مرتبطة إلى حد بعيد بحركة السبابة، من دون أن يعني هذا الأمر أن هناك ارتباطاً ضرورياً بينهما على صعيد الزينة (الخاتم).

إن وضع الخاتم في الإبهام الأيمن من يد المرأة هو علامة صارخة عن عدم الرضى في الحياة الجنسية. وسواء كانت هذه المرأة تعاني من البرودة أو أنها متطلبة جداً، فإنها تعبر عن هذا النقص من

خلال زينتها وسائر ملابسها. وبإمكان هذه الرسالة أن تكون أشد وضوحاً إذا أضافت المرأة إلى الخاتم في الإبهام الأيمن خاتماً آخر في البصر الأيسر.

حركات الإغواء لدى المرأة

عليك أن تحفظي جيداً بعض الحركات الضرورية في هذا المجال، والتي من شأنها أن تبرز بعض الملامح الجميلة في وجهك أو جسدك. وهي ملامح تفخرين بها. لا نبالغي في الاعتماد على الجمال الصارخ المثير، أو على مستحضرات التجميل لإخفاء بعض الميوب الصغيرة التي تفترضين أنها تقلل من جاذبيتك. إن الحركات التي تكذب معاك ستخونك في أشد الأوقات إحراجاً، لذلك عليك أن تتعلمي كيف تتحركين! ولا تخشي من المبالغة في استخدام بعض الحركات التي تعجبك، طالما أننا متفقون على أن إرسال إشارة مبالغ فيها في بعض الأحيان يبقى خيراً من ألا تستطيع المرأة إرسال أية إشارة. كما عليك أن تعلمي أن أية حركة تبقى اصطناعية مفتعلة إذا لم تتحول إلى عادة طبيعية. وهذا التحول لا يتم إلا من خلال التعلم والممارسة.

تمثل الحركات «النوطة» الموسيقية لمعزوفة يلذّبها الجسد. فالكلام لا يكفي في هذا المجال، والجمال الفطري من دون حركة ليس سوى منظر طبيعي جامد. يقول أريك فروم Erich Fromm في حديثه عن الحب، مركزاً على هذه النقطة بالذات: «لا يعبر الحب عن نفسه بالكلمات والشروح المضيضة. إنه يعبر بالحركات أكثر من الأفكار، وبنبرة الصوت أكثر من الكلمات».

يمكن أن تكوني جاهزة للحب، أو في طريقك إلى الجهوز، من دون أن تلاحظي ذلك بوضوح. بعض الحركات أو الوضعيات، البرينة في نظرك، قد توحي بهذا الاستعداد. كأن تعبئي بالكوب الذي أمامك

وأنت شاردة الذهن . . أو أن تميلي في جلستك، ولو بشكل غير مقصود، نحو شخص غريب يرافقك باهتمام. إنهما طريقتان، من بين مئات الطرق، لإعطاء الضوء الأخضر. ولكن حذار لأن هذه الطرق لا تعني أنك أيها المعجب تستطيع الإقدام دون تردد. ثمة بالتأكيد أساليب مباشرة لدعوة الطرف الآخر، مثل تركيز النظر عليه عند المواجهة، أو رسم ابتسامة طفيفة على الشفاه . . . وفي جميع الأحوال لم يعد مستحباً التصريح بكلام مباشر!

يكنم الإغراء اليوم في رهافة الحركة والوضعية الجسدية، كما في المظهر العام وبعض الإشارات المتعلقة باللباس، علماً أن ارتداء فستان يكشف كثيراً عن الصدر مثلاً لا يعتبر بالضرورة نداء مشجعاً للطرف الآخر. فالمرأة التي تفعل ذلك إنما تتصرف كرجل مفتول العضلات يشد حزاماً قوياً على خصره ليرز عرض كفيه.

إن بعض الابتسامات الطفيفة تعتبر نداء واضحاً يكشف عن نية صاحبه، أكان رجلاً أو امرأة، لذلك يمكن القول إن الحركات الإغوائية ليست دائماً سلوكاً فظاً كما يظن البعض. فهي غالباً ما تكون مقدمة ناجحة للتعارف قبل أي اتصال كلامي، خصوصاً إذا اعتمدت رمزيات حركية خفية.

■ امرأة لا تقاوم: تنجذب هذه المرأة التي لا تقاوم، إلى رجال السلطة. كما أنها متقلبة مثل أقدار الشخصيات التي تعرفها وهي تقبل العلاقة في الخفاء لتلا تسيء إلى حياتهم المهنية. ذلك أن أمثال هؤلاء الرجال غالباً ما يكونون متزوجين من نساء تقليديات قنمن إليهم كل المساعدة المطلوبة للوصول إلى قمة المجد. لذلك يحرسون على أن تبقى علاقاتهم بامرأة أخرى طوي الكتمان.

تتميز المرأة التي لا تقاوم بالاندفاع الغريزي وشدة الإثارة وهي متقلبة المزاج. كما أن قاموسها الحركي غني إلى حد مذهل. سأقدم

- بعض الحركات الأساسية إلى قارئتي اللواتي يرغبن في هذا التحدي.
- تسند مرفقيها إلى الطاولة، وتشبك أصابعها في مستوى السلايميات (أي نصف شَبَك)، مخفيةً فيها تحت الأصابع المشبكة والممدودة.
 - أثناء المشي، تطوي اللراصين على شكل زاوية قائمة، مع إرخاء الممصمين بحيث تتدلى البدان.
 - تحتفظ دائماً بالقلادة في يدها أثناء التدخين.
 - لا تنظر وجهاً لوجه إلى شخص ترصده، بل تميل ناحيته ثلاثة أرباع وجهها من الناحية اليسرى، من دون أن يغيب عن نظرها.
- **الشفوية الموهقة:** انطوائية، خجولة بوجه عام، سريعة التأثر والانفعال، وعاطفية أو رومانسية وفق المراد. هذا النمط من النساء في حاجة إلى الحماية. غير أنه على عكس النوع الأول يستهوي المثقفين أكثر مما يستهوي ذوي العضلات المفتولة أو الشخصيات التي تفرق الكلام المعسول.
- تميز حركاتها بالركة واللفظ، كما تتميز تقاسيم وجهها بالنعومة، بعيداً عن الانتفاخ. تُشرك بالأنفة والقرب، وتحلى بقدرة جيدة على الإصغاء. ومن هذه الميزة الأخيرة تستمد هذه المرأة قدرتها على الإغواء. وإليك بعض الحركات المناسبة لهذا النمط:
- تسند مرفقيها إلى الطاولة، وتقوم بمداحة خصلة من شعرها خلفاً حول البابة... وفي هذه الأثناء تترق النظر إلى مرافقها. إنها حركة رومنتيقية شديدة التأثير.
 - فيما هو يحدثها تشغل بمعالجة أي شيء بين يديها. إنها حركة هروية حاملة، تجعله مشدوداً إليها.
 - تسند ذقنها إلى قبضي يديها، وتنظر مواجهةً في عيني مرافقها.
 - عندما تقف أمامه، تلف يدها اليسرى من خلف ظهرها وتمسك بها ذراعها الأيمن الممدود.

- وهي تستمع إليه بروي تفاصيل يومه في العمل، ترفع يدها من وقت إلى آخر وتلامس بلطف مقدمة عنقها.

■ **المُغوية الرياضية والناشطة بيئيًا:** شديدة الشهوانية، وتمطيك انتباعاً بأنها غير مرتبطة بأي علاقة، إنها جاهزة للانطلاق في مغامرة عاطفية جديدة. تتميز بنظرتها المتوقدة وابسامتها الدائمة تقضي حياتها مكتفية بتناول اللبن الزبادي لتحافظ على رشاقتها. إذا كنت ممن يستهويهم هذا السلوك، وتتمتعين بجسم خالٍ من السيلوليت، بإمكانك تمثيل الوضعيات التالية أمام الشخص الذي يعجبك.

- أسندي مرفقك إلى الطاولة، ثم أسندي ذقنك إلى راحة الكف الأيمن أو الأيسر، بحيث تكون الأصابع مطوية بإزاء أسفل الخد.

- أثناء السير، ضعي كفيك في الجيبين الأماميين للجينز، بحيث يكون الإبهامان طليقين، والمرفقان مفتوحين ويميلين عن الخصر.

- وأنت تقفين أمام الشخص المستهدف، ضعي من وقت إلى آخر كفيك على الوركين، بحيث يكون اتجاه الأصابع نحو الخلف. بإمكانك أيضاً إمساك الذراع الأيمن باليد اليسرى، في مستوى المرفق.

- إذا كنت برفقة صديقك في مكان عام، حاولي أن تجلسي في الركن الأقل إضاءة، كي يفتح بؤبؤ العين جيداً بسبب نقص النور. وهذا ما يمنحك نظرة مخملية داثة مليئة بالوحد.

■ **المرأة الحورية:** سلوكها الإغواني هو الأكثر كلاسيكية من بين مختلف النماذج الإغوائية. تتميز بالذكاء وتوقد العاطفة، مع عدم الميل إلى تعدد العلاقات العاطفية. متعالية، وغير أليفة أحياناً. غالباً ما تخيب آمال الساعين إلى علاقة عابرة. تجذب بشكل رئيسي الوجهاء أو طالبي الوجاهة الذين يشعرون بالحاجة إلى هذا النمط النسائي الذي يعزز مكانتهم ونجاحهم في مجال عملهم. وتعتبر هيلاري كلينتون وإيزابيل أدجاني، صوفي مارسو، كلير شارال...

الخ من الشخصيات الأكثر تعبيراً عن هذا النمط. إنهن نساء شدييدات الطمروح، يتمتعن بشخصية فولاذية، قادرات على إيصال الرجل إلى قمة النجاح، إذا أحببته، أو هجره إذا لم يكن على مستوى طموحاتهن. إذا كنت ترغبين في تقليد هذه الشخصية على صعيد الإغواء، فإليك هذه النصائح:

- تعلمي النظر إلى الأشياء من فوق، واتخذِي على الدوام وضعية مستقيمة أثناء الجلوس.

- عندما تضمين مرفقك على الطاولة، ضعي أيضاً كفك المبوطتين حول خديك لتحديد إطار الوجه. بوسعك أيضاً إسناد الفك الأسفل بالكفين، مع مبادعة الأصابع بحيث تمنحين وجهك صورة زهرة مفتحة.

- مع إسناد المرفق إلى الطاولة أو أي شيء آخر، ضعي قبضة يلك في تجويف الكتف نفسه، واضعةً ذنك على ظهر الكف. إنها وضعية هوليودية، ولكن يمكن أداؤها بسهولة.

المؤهلات الرئيسة لدى المرأة الحورية (المرأة العلهمة) هي الحركات الراقية والأناقة، وطول الفترة التي تفصل ما بين التعارف والدخول في العلاقة العاطفية الفعلية. إنها تستخدم قاعدة ذهبية في الإغواء: «أهرب مني كي يتبعك!». فإذا خسرته في منتصف الطريق، بوسعها أن تقول لنفسها: «لم يكن في المستوى المطلوب كي يتحقق!».

خلاصة: ثمة بالتأكيد مئات من الحركات الإضافية تتعلق بالأنماط الإغوائية المذكورة آنفاً. وهذه الحركات هي بمثابة إشارات خاطفة ينبغي الاحتفاظ بها في الذاكرة كي تستطيعي تفسيرها إذا ما رأيته من حولك في المجتمع أو على شاشة التلفزيون أو السينما.

ولا تنسي مطلقاً أن الرجال، على صعيد الحركات التمهيدية للعلاقة، ما زالوا على حالهم منذ إنسان نياندرتال (الإنسان الأول).

فهم يتعاملون عن الأمور الواضحة في هذا المجال، ويخترعون خيالات واستهجمات في حين يكفيهم التحرك قليلاً والمبادرة في اتجاه المرأة كي يعيشوا الحالة على سبيل الواقع والحقيقة؛ بدلاً من الأحلام...

حركات الإغواء لدى الرجل

1 - الفتى الذي لا عيب فيه: تمثل صورته فتى الأحلام بالنسبة للفتيات الرومنيات (من هذا النمط نجد براد بيت، ريتشارد غير، ليوناردو ديكابريو). نرجسي من رأسه حتى أخمص قدميه، غير أنه ليس بالضرورة من أفضل العشاق، بالرغم من أنه يجعل صديقاتك يغرن منك غير شديدة إن شوهدت معه! موسوس عموماً بالنظافة والترتيب، ويهتم بالتفاصيل إلى حد الجنون... وها هي أبرز عاداته الحركية:

- تزيته يراقب انعكاس صورته في واجهات المحلات.
- يستخدم المرأة الأمامية في السيارة لتفحص أسنانه الخالية من أي عيب، أكثر مما يستخدمها لسلامة القيادة.
- غالباً ما يضع يده على وركه، دافعاً طرف سترته إلى الوراء، كي يظهر جمال قامته في الملاهي والمطاعم.
- يستخدم نظراته ليجر فتاة جديدة، ولكنه سرعان ما يهرب مباشرة بعد التعارف.
- غالباً ما يترجش شعره بأصابعه للتأكد من انتظام بعض الخصلات المتفرقة، ولرفع معنوياته.

2 - الذكوري: مخادع، يتباهى برجولته، مفتول العضلات، ولكنه ليس بالضرورة بارعاً في العشق. غالباً ما يكون هذا النمط الذكوري رياضياً سابقاً، تحوّل عن الرياضة بسبب حادث مشؤم.

خشن المعاملة والحديث، مناكف من الدرجة الأولى؛ وإذا نقضينا أخبار صباه نجده كثير الشغب في المدرسة. يفضل الفتيات الممتلكات الجسم. أما أبرز حركاته فهي التالية:

- يهتم كثيراً بخواتمه الكبيرة التي يضعها عادة في الخصر الأيمن.
- يرتدي قميصاً مفتوح الصدر، صيفاً شتاء.
- يجلس على الدوام مباعداً بين سائبه، ولا يسند ظهره إلى الكرسي.

- لا ينظر مطلقاً في عيني الشخص الذي يوجه إليه الحديث.

- نادراً ما يستعين يديه على التعبير.

- أثناء استماعه إلى حديثك، تربه يشد بأصابعه شعيرات صدره: إذا كان يستعمل لذلك يده اليمنى فأنت أمام شخص يحب أن يفرض سلطته الذكورية أما إذا استعمل يده اليسرى فهذا يدل على أنه يريد الإغواء أكثر مما يريد فرض السيطرة.

3 - المهووس جنسياً: يقم نفسه على أنه «موسوعة جنسية»! معلوماته حول هذا الموضوع لا تنضب.

يتميز عن سائر الرجال بنظرته الخاصة: ينظر دائماً إلى الأسفل، مركزاً نظره على جسم المرأة. وهذه بعض من حركاته المميزة:

- غالباً ما يحتر إبهامه بين الباية والوسطى.
- مغرم بملامسة صدقته أثناء الحديث.
- ينقل نظره من مكان إلى آخر، بحركة لا تعرف الهدوء.
- ينحني بجسمه فوق الطاولة ليكون على أقرب مسافة ممكنة من المرأة الجالسة أمامه.
- يتكلم ببطء مشدداً على كل كلمة يقولها ليشعر طريقتها.

4 - اللون جوان: علما تستمع إليه يحدث عن نفسه، يُخيل إليك

أنه أوقع جميع النساء في حباله. جريء إلى درجة الوقاحة ولا تؤثر فيه السخريّة أو تشبه عن غروره. فهو يحاول اجتذاب أكبر عدد ممكن من النساء إلى أن تقع واحدة منهن في شباكه بإرادتها. يحاول اصطياذ أي امرأة يصادفها، ولكنه يفشل تسع مرات من كل عشر. يهوى الكلام المتواصل، ويكره الصمت، ولكن حديثه خالٍ من أي مضمون.

5 - المثقف: درجة ذكائه هي التي تحدد قدرتك على تحمله. مزيج مثل حقنة حين يبدأ بالحديث عن الفلسفة والحياة... إلا إذا نجحت في إسكاته وتحويل الحديث نحو مسائل جدية.

ما الذي ينقص الأشخاص الذين لا يستطيعون العثور على رفيقة تتجاوب معهم عاطفياً؟ نعمة «عمى عاطفي» في أصل هذه الحالة المرضية. فإن هذه المشكلة تدل على حالة شخص عاجز عن التعبير عن مشاعره.

مثال على هذه الحالة هي شخصية Gary: يُنفيظ Gary زوجته Ellen إلى حد الجنون، فبالرغم من ذكائه وجذّيته ونجاحه المهني، هو خاوي على الصعيد العاطفي وعاجز كلياً عن التعبير عن مشاعره. وقد اعترف للمعالج النفسي بأنه لا يعرف أدنى شعور بالغضب أو الفرح أو الحزن، ولا أي شعور آخر قوي، أكان سلبيّاً أو إيجابياً... والمصاب بهذه الحالة يجد صعوبة بالغة في التمييز بين انفعالاته المختلفة وعلاقتها بأحاسيسه الجسدية. يصّرّح بأنه يشعر بخفقان ودوار أو تمرّق، من دون أن يجد أي صلة بين هذه الأعراض وحالة القلب النفسي التي يعيشها، والتي يرفض أصلاً الاعتراف بوجودها. من هنا نفهم لماذا يجد أمثال هؤلاء الأشخاص صعوبة بالغة في العثور على صديقة. كذلك نرى معظمهم يطلبون المساعدة من بعض المؤسسات المتخصصة بالتمارف، أو ينتسبون إلى نواد خاصة تؤمن لهم فرصة التعرف على أشخاص من الجنس الآخر،

للخروج من عزلتهم العاطفية. ويمكن القول إن هذه الحالة غير نادرة، إذ أن شخصاً من بين كل عشرة أشخاص يعاني من هذا الاضطراب بدرجة أو بأخرى. ومما لا شك فيه أن شروط الحياة في العواصم الكبرى تنافس هذه الحالات المرضية التي هي بمجملها تعبير عن الانطواء على الذات، في مجتمعات بات فيها الانفتاح على الآخرين مهمة أكثر من شاقة. لذلك سيقتى مستقبل الجمعيات التي تعنى بمهمة تعريف النساء بالرجال مزدهرة في المستقبل المنظور.

■ - المعتقل من الضلال: يقدم نفسه منقذاً للنفوس الحائرة، وللفتيات اللواتي تدفعهن الظروف الصعبة إلى الخطيئة. يدعي أنه يقدم المساعدة، خالصة لوجه الله... غير أن سلوكه سرعان ما يكشف نواياه الخيئة، إذ تريه يمارع إلى دعوتك لزيارة شقته الخاصة. شديد التطير (يتشائم في بعض الأمور)، ولذلك يفضل اللقاءات المدروسة المدبرة... هذا مع ادعائه بأن الصدقة وحدها هي التي جمعت به هذه المرأة أو تلك.

يصفي إلى حديثك، مستنداً مرفقيه إلى الطاولة، مركزاً عينه على عينك، للسيطرة عليك دون أن يفتح فمه بكلمة.

7 - الفاشل: إنه شخص ترفضه النساء مراراً وتكراراً لكنه لا يئأس ويعود لمحاول ما إن ينسى آخر إخفاق له. هو عادةً الشخص المضحك في شبة من الأصدقاء. وجوده ضروري لكسر الجليد، غير أنه كثيراً ما يبادر إلى ذلك في اللحظة غير المناسبة. فتراه يبادر إلى المزاح حين يتطلب الأمر بعض الجدية. أسلوبه في إغواء المرأة هو السعي إلى إضحائها كي تتخلي عن رصانتها ودفاعاتها. مشكلته أنه لا يبلغ مراده، لأن المرأة لا تأخذه أصلاً على محمل الجد.

يكثر من الحركات والإشارات، ثم ينتهي به الأمر إلى إحباط تام حين تعتذر المرأة عن عدم مواعلتة.

8 - الفنان: بوهيمي، فوضوي، مبدع، ملهم، ومحب للحياة الصاخبة بطبيعة الحال، هذا النمط من الرجال لا يبحث عن امرأة لإغوائها، وإنما يعرض نفسه في مكانه كتمثال، إلى أن تأتي معجبة ولهاته فترتمي بين ذراعيه.

لا يستطيع الجلوس بشكل طبيعي في مقعده، كما لو أن تصميم الكرسي المتناسق لا يناسب فوضى أفكاره. غالباً ما يحول نظره عن صديقه الجالسة أمامه، عندما يبدأ بالكلام عن أحلامه.

الإيهامات الجنسية في الحركات العفوية

هل تعلمين أن بعض حركاتك العفوية يمكن أن تكون بمثابة رسالة سريعة ذات طابع جنسي؟ ليس المقصود تلك الحركات الشائعة، والمبتذلة أحياناً، وإنما بعض الحركات الدقيقة واللطيفة التي باتت دلالتها الجنسية مجهولة من قبل معظم الناس، والتي نجد آثارها الباقية في الرقصات الدينية الهندوسية. إنها حركات أنثوية تصدر عنك بشكل عفوي إزاء شخص يستهويك. فنحن جميعاً، رجالاً ونساءً، نقوم تلقائياً بحركات أمام شخص يثير إعجابنا. ففي هذه اللحظة ينفعل الجسم بممزل من الوعي، فتتسع حدقة العين، وتتغير وضعية الساقين، ويرتفع الصدر بطريقة خفية. ألف إشارة وإشارة خفية تصدرنا لنخبر الطرف الآخر بأن شرارة الإعجاب قد حدثت، قبل أن يدخل الوعي في مجرى الحدث.

ما هي الحركات العفوية التي تدل على انجذاب جسدي إلى الشخص الآخر؟

■ الخاتم: عندما تضع المرأة خاتمين في الإبهام والخنصر من اليد اليمنى فإنها بذلك تكشف عن شخصية مثيرة بطبيعتها تظهر استعداداً قوياً للانطلاق في مغامرات غير محسوبة. وهي في أعماقها لا تزال

مراقبة نائرة ضد الأعراف الاجتماعية وإملاءات الأهل. إنها تنور لأنفه سبب، فتلو غير واعية لما يمكن أن تولد إليه الأمور. إنها لا تعرف الإخلاص والاستقرار في علاقاتها العاطفية.

أما وجود غاتم في كل من الإبهامين فيتم عن أنها معجبة بمظهرها إلى حد الجنون، ولذلك لا تردد في إبرازه، سواء بارتداء الملابس الضيقة أو الفاضحة. تمثل العلاقة الحميمة بالنسبة إليها حاجاً وسواسياً أكثر مما هي شغف عاطفي. فإذا كنت لا تريد المخاطرة، عليك ألا تراهن على علاقة حقيقية معها. إنها صعبة المراس، تهوى صلبة الرجال، متقلبة وطيارة مثل فراشة، وما أنذا أحذرك منها! ومما يضاعف قناعتك بهذا التشخيص، أن ترى أظفارها طويلة جداً ومطلبة بشكل متقن.

■ الشعر: جدائل الشعر الإفريقية على بشرة بيضاء علامة على ميل شديد إلى الإغواء حتى لو رفضت الاعتراف بذلك. حين تعمق المرأة شعرها في أعلى وأسفلها، فإنها بذلك ترسل إشارة إغوائية ترمز إلى تقديم الجسد بصفة قربان.

إن تسريحة الشعر على هذا النحو من شأنها أن تبرز الصدر، وتمنح الخصر بعض النحافة، مما يُظهر الحوض بشكل متناسق ومستدير. إن ارتفاع الجسد، بما في ذلك شعر الرأس، يوحي دائماً بالاستعداد للحركة والمبادرة، خلافاً للتهذل الذي ينم عن تراجع. وهذه الحركة شديدة الإغواء ولا تخفى على أحد. فإذا استُخدمت في اللحظة المناسبة فإنها ترفع معدل الأدرنالين لدى الرجل بما يكفي لكسر مقاومته.

■ الساقان: تدلّك ساقها بلا انتباه، بحركة متظمة ذهاباً وإياباً. هذه الحركة تتحدث عن نفسها بلا مواربة. إلا إذا كان الشخص الآخر يرفض رؤية الشمس في رائعة النهار.

■ **السَّابَّابة:** تُسند مرفقيها إلى الطاولة، وتضع سبائبيها المجهنمين على طرف شفتيها بشكل عمودي.

هذه الحركة تؤدي رسالة شديدة الوضوح. إنها تدل على رغبة في الشخص الجالس أمامها.

■ **التَّقْوَرَة:** ترتدي ثَوْرَة إلى تحت الركبة، ولكنها مشقوفة شقاً طويلاً من الأمام.

■ **اللسان:** تمُدُّ لك لسانها بطريقة غير متوقعة على الإطلاق. إنها حركة تهريجية في الظاهر، ولكنها تعبير يكشف مدى استعداد الطرفين للترافق والانسجام.

■ **الألف:** يغطي الشخص (رجلاً أو امرأة) فمه بإصبعيه، البابة والإبهام من نفس اليد، متقاطعين على شكل حرف (V)، ويحضن أنفه بواسطة لبرهة قصيرة.

■ **الأذن:** يحدث الرجل امرأة، مسنداً مرفقه إلى الطاولة، جانباً حلمة أذنه اليمنى أو اليسرى باستمرار. حركة فعالة جداً حين يُراد منها الانطلاق في مغامرة عاطفية وليس مهينة.

بؤبؤ العين: بإمكان العيون أن تكون عوناً كبيراً لمن يُحسن استخدامها. فهي تعبر عن انفعالاتنا ومشاعرنا، وتدخل في أي عملية اتصال مباشر بين شخصين. والحقيقة أنه ليس من السهل دائماً ترجمة لغة العيون بواسطة الكلمات. في المقابل، وتعويضاً عن الكلام، يقوم بؤبؤ العين (الحديقة) بوظيفة مدعشة على صعيد التواصل والتعبير عن الانفعالات. لتوضيح هذا الأمر أسوق المقطع التالي من كتاب «سحر الجسد» لمؤلفه دزموند موريس Desmond Morris:

«في زمن مضى، كان العشاق الإيطاليون يضعون في عيونهم مادة توسع بؤبؤ العين، فتجعله أكثر جمالاً وسحراً. ولذلك أطلقوا على

النبته الطبية التي كانوا يستخرجون منها تلك المادة اسم *bella donna* أي «بنت الحُسن». هناك مثال آخر يقدمه لنا تجار أحجار الجاد الكريمة في الصين، في مرحلة ما قبل الثورة الحديثة. إذ كان هؤلاء التجار يضعون على أعينهم نظارات سوداء كي يخفوا إعجابهم (توسّع بؤبؤ العين) إزاء حجر رائع يعرضه عليهم أحد البائعين. قبل ذلك كان تجار المجوهرات يراقبون عن كثب بؤبؤ عين الزبون كي يقرروا رفع السعر أو خفضه وفقاً لتوسّع أو تضيق بؤبؤ عين الزبون. وبهذه الطريقة نفسها أمكن تقدير الانفعالات الجنسية من خلال اختبارات علمية.

يُذكر أن بؤبؤ العين، لدى مدمن الكحول أو حشيثة الكيف، يبقى في حالة تضيق أثناء تعاطي المخدر. كذلك يتضيق بؤبؤ العين لدى الذهاني *Psychotique* أثناء النبوة فيصبح في حجم رأس الدبوس. وهذا ما يُضفي على نظرة هؤلاء مسحة من الخبل والجنون، ويجعلها تبدو خالية من أي حياة. إن تضيق حدقة العين إلى الحد الأقصى يدل على أن المخيلة لدى هؤلاء قد انعلمت تقريباً. في المقابل نلاحظ أن النشاط الانفعالي القوي يعبر عن نفسه بتوسّع مطرد لحدقة العين.

■ **الخصر:** يوحى خصر المرأة بخصر الساعة الرملية الذي ينساب من خلاله الزمن. أما خصر الرجل فغالباً ما يضيّع بسبب التكرش. وفي جميع الأحوال يبقى الخصر، لدى المرأة والرجل، منطقة مثيرة بامتياز.

البرودة

البرودة الجنسية هي أسلوب في التعبير قبل أن تكون مشكلة جنسية. فالرجل البارد أو المرأة الباردة هما قبل أي شيء شخصان

يفتقران إلى الحرارة الإنسانية، ولا يستطيعان التعبير عن مشاعرهما خوفاً من افتضاح شخصيتهما. هذا السلوك يجب لهما المعاناة والألم أكثر مما يعود عليهما بالنفع. كما يدل على أن تجربتهما في الحياة لم تعلمهما الحب، بالمعنى الواسع للكلمة. أي تعبير عاطفي يرتبط، في ذهنهما، بالجنس. لذلك يتصرف البارد جنياً، في العمق، كمهووس جنياً يلجم انحرافه كي يحافظ على صورته.

■ **الخاتم:** تضع الخاتم في السبابة اليسرى والوسطى اليمنى. متعالية وتب للطرف الآخر إحباطاً جنسياً. وهي على استعداد لإظهار المزيد من البرودة والقسوة إذا ما اعترف لها الطرف الآخر ببعض استهاماته.

■ **التثؤرة:** ترتدي تثؤرة طويلة حتى المرقوب. هي لا تفعل ذلك كي تخفي زئيلة ساقها الكبيرة (بطّة الساق)، وإنما لتخفي خوفها من الوقوع في تجربة عاطفية حبيمة!

■ **الصدر:** تخفي صدرها تحت طبقات ضاحطة من الثياب. وهي بذلك تعبر عن شعور بعدم الرضى عن شخصيتها الجنسية.

■ **الإبهام:** يحتجز الرجل البارد إبهامه الأيسر في قبضة يده اليمنى. إنه بهذه الحركة يحاول أن يمنع انفعالاته من الظهور. أما حياته الجنسية فلم يبق منها سوى صورة افتراضية تعود إلى ماضٍ ضبابي غائم.

الرومنسية

■ **الخاتم:** وضع الخاتم في البنصر والإبهام من اليد اليسرى يدل على امرأة رومنية.

■ **الشعر:** لندع جانباً عارضات الأزياء والممثلات ذوات الشعر

الطويل الذي غالباً ما يجعلنا نترسل في الأحلام. فهذا الشعر الجميل هو من «علة الشغل» لدى هؤلاء، حيث نتقدم ضرورات العمل على الاختيارات الشخصية. أما إذا رأينا امرأة ناضجة متقدمة في السن ونصر على الاحتفاظ بشعر طويل، فهذا يدل على أنها ترفض الشيخوخة وتريد الاحتفاظ برومنيتها مهما كلف الأمر.

■ **الكشف:** تمسك المرأة الرومنية كتفها الأيسر بيدها اليسرى، وتُسد رأسها إلى ظهر هذه اليد.
حركة رومنية ولا أقوى!... صحيح أنها امرأة رومنية، إنما تحب أيضاً للأمور حياءً.

■ **الوجه:** تظهر أذنها اليسرى، وتدع شعرها يخفي عينها اليمنى.
علامة على رومنية غير قابلة للشفاء!

الإغواء غير المباشر والفرجسية

جسم الإنسان عبارة عن كتلة متحركة باستمرار. من البديهي أن تكون هذه الحركة مرتبطة بأسلوب انتقاله من مكان إلى آخر، غير أنها مرتبطة أيضاً وخصوصاً بالأفكار التي تحرك وعيه. وكما أن قُصة الثوب الذي ترتديه قد تكون مناسبة لك أو غير مناسبة، كذلك فإن أي حركة تصدر عنك يكون من شأنها أن تحسن صورتك أمام الآخرين أو العكس، وهذه الصورة يصعب إخفاؤها!

يعرف مصورو عارضات الأزياء جيداً ما هي القواعد التي تتبع لهم استغلال الجمال الطبيعي لدى المرأة. وهم يستخدمون هذه القواعد، وبالفن في ذلك، لإبراز الميزات الخاصة لدى العارضات، بما يخدم إبراز جمال الثوب المعروض. كذلك يحرص الممثلون أو الأشخاص المشهورون على اختيار مظهر أو تعبيرات وجهية يعرفون مدى تأثيرها على الجمهور. ومما لا ريب فيه أن حب الجمهور لهذا

الفتان أو ذاك تتوقف طبعاً على هذه الحركات وعلى مظهره.

وهكذا يمكن أن يتحول مظهر عادي جداً ليصبح لافتاً للنظر إذا رغبت بأن ندخل عليه بعض التعبيرات الحركية المدروسة. ثمة حركات عفوية تصدر عن المرأة وتعبّر عن شهوانية مكبوتة بسبب التربية المتشددة. وهناك حركات أخرى تكشف عن فتنة تحجبها وضعيات جديدة غير ملائمة. لذلك فإن بعض الحركات والتعبيرات المكتسبة من شأنها أن تغيّر إطلالة المرأة (look)، مثلما تغيّرها تسريحة الشعر أو الماكياج الناعم أو طراز الثياب.

يتوقف اختيارك للحركات التي تحسّن صورتك على معيارين فقط: إحساسك الشخصي، ومراة ذات ثلاث دوافع (تظهرك في كل الجوانب). واعلمي أن تعلم حركات جديدة ليس بالمهمة الصعبة، كتعلم لغة أجنبية، بل هو في غاية السهولة، لأنه يتم بالتقليد والتعزيم. فأطفالك لا يقومون سوى بتقليد عفوي لحركاتك، حين يريدون التماهي مع صورة والدتهم التي تمثل في نظرهم مثلاً يحتذى.

السؤال الرئيسي الذي يطرح نفسه في هذا المجال هو التالي: هل المطلوب إغواء الطرف الآخر أو اكتساب رضا وإعجابه؟ فالشخص (رجلاً أو امرأة) الذي يسعى إلى إرضاء الطرف الآخر ليس بالضرورة شخصاً مفقوياً. إنه يستخدم الآخر امرأة يرى فيها نفسه، ويحاول من خلالها أن يطمئن إلى قدراته الإغوائية، من دون الانتقال بالضرورة إلى الفعل. ومن هنا رأيت أن أميز بين نوعين من الإغواء: الإغواء غير المباشرة والإغواء الصريح.

■ الخاتمة: حين تضع المرأة خاتمين في يدها اليسرى، واحداً في البنصر وآخر في الوسطى، فهذا يكشف عن شخصية مفرطة الترجسية! إنها تقول لك: «حدثني عن مظهري!... ليس هناك ما يشد اهتمامي

سوى هذا الموضوع». هي تشعر بحاجة إلى من يتغنى بجمالها، كي تفتح له أبواب جنتها الحرية. ولكن الأمور لا تسير بالسهولة المتوقعة. فهي تحتفظ بالمفتاح لنفسها، ولا يمكنك أن تتوقع منها أكثر مما تتوقعه من نشرة الأحوال الجوية. فهي متقلبة المزاج تماماً كأحوال الطقس. هذه الطريقة في وضع الخواتم شائعة جداً بين بنات هذا النمط.

■ **القذاحة:** إذا أردت أن تُشعل سيجارة صديقك الجديدة، فاحرص على أن تكون الشمعة في اتجاهك أنت، والإبهام في اتجاهها هي.

إنها طريقة جيدة لتسليط الضوء على نفسك، ولإرضاء نرجيتك!

■ **الشعر:** تلاحظ أن صديقك تلقي، بشكل دائم، غصلات شعرها إلى الوراء، وتحشرها خلف أذنيها.

اعلم أن الإحساس بالحاجة إلى إظهار الأذنين إنما هو تعبير غير واع عن الإحساس بالحاجة إلى إبراز أفضل صورة للوجه. بهذه الحركة تحاول المرأة رفع معنوياتها، بتحرير إطار الوجه (أي الأذنين). والغاية من ذلك ليست إغواءك، بل إرضاء نفسها، باعتبار أنك أصلاً «في الجيب».

تلاحظين أن صديقك يترج شعره بأصابعه طوال الوقت!

إنه شخص نرجسي يريد تحسين صورته أمام الناس ورفع معنوياته. وعلى أي حال، فإن هذه الحركة المتكررة تنم عن عدم ثقة بالنفس.

■ **الاهداب (الرموش):** هي موضع الرغبة الأولى لدى الطفل الذي لا يكف عن معانٍ آيات الإعجاب بطول أهدابه، والذي سيفقد شخصاً راشداً شديد الاهتمام بصورته في نظر الناس.

ترفع سابتها برشاقة إلى حينها لتؤي اتحناء أجفاتها.

إنها شديدة الاهتمام بصورتها التي تعرضها على الجميع.

■ العنسية: إذا كانت حبيبة قلبك كثيراً ما تنظر إلى حذائها وهي تسير إلى جانبك، فهذا يعني أنك اخترت «ورقة ياتصيب» خاسرة! إنها نرجسية من رأسها حتى أخمص قدميها. نسّم مشيتها عن مزاج أناني وميل إلى عيش الحياة لأجل نفسها فحبا.

■ الأسفان: نرين صديقك، وهو يحدثك، يقوم من وقت إلى آخر بتنظيف ما بين أسنانه بواسطة ظفر خنصره! حركة عفوية نموذجية لشخصية نرجسية. ما عليك سوى إبداء إعجابك بجمال أسنانه حتى يقع في حلك!

■ الأصابع: تُسدّ ذقنها إلى أصابعها المشبوكة، بحيث يشكل المعصمان زاوية قائمة مع الساعدين.

تعتبر هذه الوضعية من كلاسيكيات الحركات الإغوائية. وهي ترمي إلى إظهار الوجه كما في صورة فوتوغرافية. غالباً ما نسّم هذه الوضعية عن شخصية امرأة شديدة الاهتمام بصورة وجهها، أو شديدة التركيز على صورتها الاجتماعية، وتشعر بحاجة إلى إثارة إعجاب محدثيها. ويلاحظ أن الممثلات السينمائيات يفضلن هذه الوضعية أمام المصورين.

■ منديل المراقبة (قولارد): تعقد منديل رقبتها في عقبة شعرها (شينون) أو في الجدلة الخلفية، بحيث تدلّل أطرافه فوق كتفيها. سلوك نرجسي لامرأة مفتاح أكثر من العادة.

■ الوركين: تُسدّ يديها إلى وركيها. إنها تدفع بخصرها إلى الأمام وهذا يدل على نرجسية مفترنة بالرغبة في فرض نفسها على الطرف الآخر.

وجلي يحدث امرأة، واقفاً، وواضعاً يده على وركه.

حركة نموذجية لشخص نرجسي. يُكثر منها بعض مشاهير الممثلين لأنها تبرز جمال القوام.

ترتدي تنورة قصيرة وضيقة عند الوركين، ترفعها قليلاً بحركة آلية حين تجلس لتحدئك.

نقول لك بهذه الوضعية: «حدثني عن نفسي... لا يهمني شيء آخر!». لا ينبغي أن تبقى بها إلا بعد التجربة. إنها مذهية، صيانية، مكتفية بذاتها، أثنائية، ويهملها بالدرجة الأولى أن تعجب الآخر لا أن تُغويه. وهذه طريقة إغواء غير مباشرة من الطراز الرفيع!

■ التنورة: ترتدي تنورة ضيقة تجبرها على أن تسير بخطوات متقاربة.

إنها امرأة يهملها أن تجذب الأنظار لكنها تكفي بزوجها.

■ الغطاءوتان: تعلق نظارتهما بفتحة قميصها.

يمكن القول إنها تريد جذب الانتباه إلى هذه المنطقة.

ترفع النظارة الشمسية فوق شعرها، على شكل إكليل أو تاج.

إنها طريقة شائعة، غابتها تجميل الوجه. لذلك ننصحها بالاكاد من مائة ذراعي النظارة قبل شرائها!

■ الذقن: يمسد الشخص (رجلاً أو امرأة) مرفقه إلى الطاولة، واضعاً ذقنه في راحة يده اليمنى، طالوياً الأصابع بعض الشيء.

وضعية نرجسية من شأنها إبراز الوجه.

وعلياً أن نعلم أن جميع الحركات التي نرسم إطاراً للوجه إنما هي حركات إغواء غير مباشر.

■ الأنف: إن الأشخاص الذين لم تنصفهم الطبيعة كثيراً من

الناحية الجمالية يلامسون أنفهم ويعبثون به كثيراً. وبوسعكم أن تلاحظوا بسهولة أن الأشخاص الذين يتحلون بأنف متناسق جداً مع الوجه لا يهتمون كثيراً بعلامته وفركه، خلافاً للذين لا يتحلون بهذه الميزة. في المقابل نلاحظ أن من يحمل أنفاً أفطس غالباً ما يقرصه بالإبهام والسبابة، بينما يقوم ذو الأنف المستدق الرأس أو الطويل بضغطه إلى الخلف. أخيراً ثمة أشخاص يتميزون بترجسية فاضحة، فتراهم في لحظات الشرود الذهني يرفعون سبابتهم بلا انبها ويضعونها بطريقة أو بأخرى على أنفهم.

■ الجيب: يلمس الشخص يديه في جيبه الخلفيين.

من حنات هذه الوضعية أنها تساعد على إبراز الصدر لدى الرجل والمرأة على السواء. والمهم أنها وضعية ممتازة لمقاومة هبوط الثديين.

■ الصدر: ترفع رأسها وتشد كنزتها إلى الأسفل عدة مرات كي تنبأ بصدرها.

مع ذلك عليك ألا تسرع في الحكم. إذ إن هذه الحركة غالباً ما يقوم بها نساء يعانين من هبوط الصدر.

ترتدي على اللوام ثياباً تكشف الرقبة والكفين، حتى أثناء الشتاء.

يركز بعض النساء اهتمامه وعنايته في هذه المنطقة على حساب الأخرى. لماذا؟ لعل ذلك راجع إلى ضعف الرغبة الجنسية لديهن، فيحاولن الإيحاء بعكس واقع الحال.

الإغواء المباشر

الإغواء لا يعني أن من يمارسه يحب الآخر، وإنما هو يحب نفسه من خلال الآخر.

«أقسم لك: إنه شاب مثالي، خالٍ من أي عيب!»، تقول إحداهن لصديقتها. ثم تندفع بكل الحماسة والافتتاح في تعداد مواهب هذا الرجل المثالي: «نظرة مغناطيسية آسرة، وجه مشع، جسد ممشوق، وابسامة دافئة. شعره الغزير يحاكي حقل قمح ذهبي» مثية المتعابلة تدوخ المعجبات. يرتدي ثياباً أنيقة. لديه كل الموصفات المطلوبة، ولكنه مع ذلك...».

هنا تقاطعها صديقتها بقلق: «لا تخبريني أنه شاذ!».

.. كلا! مطلقاً... أردت فقط أن أقول بأنه، للأسف، يتحدث بنبرة عالية، ولا ينظر إلى محدثه، بل يشغل طوال الوقت في تفقد هندامه!

إنها حركة دفاعية تنم عن شخصية قلقة. فهذا الرجل، الذي يبدو حبيباً مثالياً في نظر تلك المرأة، إنما هو في الواقع مُغَوٍ بشكل غير مباشر، غير متصالح مع نفسه ولا مع الطرف الآخر. فطرته الآسرة لا تأسر إلا النساء اللواتي لا يعرفنه، كما أنها تعكس التور ولا تشع نوراً من تلقاء ذاتها. أما أسنانه المنتظمة، مثل جنود صغار في صفوف مترامة، فقد حصل عليها بعد معاناة طويلة مع آلة تقويم الأسنان. مثل هذا «الرجل المثالي» يُصنع عادة في معهد مختص بتغيير المظهر (relooking)، وتأثيره الصاعق يجعل العيون تلمع في البداية لكن ابسامة الإعجاب به لا تلبث أن تلاشي.

المسألة الأساسية في هذا الموضوع هي ضرورة التمييز بين من يريدون إثارة إعجاب الآخرين بهم وبين من يسعون إلى إغواء الآخرين. فالشخص (رجلاً أو امرأة) الذي يسعى إلى اكتساب إعجاب الآخرين ليس بالضرورة شخصاً مغوياً. فهو يستخدم الطرف الآخر مرآة يربد الاطمئنان من خلالها إلى درجة جافيتيه، من دون أن يتقل إلى الفعل. إنه نموذج الإغواء غير المباشر الذي يركّز اهتمامه على ذاته، مقابل الإغواء المباشر الذي يركّز اهتمامه على الآخر ويسعى إلى استماته.

الحقيقة أن الرجل يفضل أن يغوي. والواقع أن الزهو والكبرياء والادعاء لدى الرجل ليست من الصفات المحبة إلى قلب المرأة. إلا أن افتخار الرجل المفرط بنفسه ليس أسطورة غير حقيقية. ففي الجنوب الغربي من أوروبا يعيش عصفور صغير، أسود الريش أبيض الذيل، لا يتجاوز وزنه الأربعين غراماً. مع ذلك ينقل هذا الطائر الصغير، خلال موسم التزاوج، ما يصل إلى عشرة كيلو غرامات من الحجارة، لبني عشاً يجذب به اهتمام عصفورة يريد إغواءها. وقد استرعى هذا النموذج انتباه بعض علماء النفس الأميركيين، ليضعوا اختباراً يدعى (The Mach Scale)، لقياس درجة تلاعب الأشخاص بمواطن بعضهم البعض، وقد تبين لهؤلاء العلماء أن الرجال أكثر خداعاً ومكرًا من النساء، خلافاً للاعتقاد الشعبي السائد.

■ الخاتم: يتجلى الاستعداد للدخول في علاقة عاطفية، بشكل دائم، في أصابع المحبوب البريئة. والحديث عن الخاتم إنما هو حديث عن الإغواء! فالخاتم، على غرار المجوهرات الأخرى، ليس إلا وسيلة لإبراز قيمة اليدين لدى المرأة، كما يمثل إشارة صريحة، وإن غير واعية، إلى استعدادها العاطفي و/أو الجنسي.

يرمز البنصر الأيسر، المحاذي للوسطى، إلى العاطفة والارتباط العاطفي، وهو الإصبع الذي يرمز إلى الارتباط بالزواج في ثقافتنا. لذلك من الطبيعي أن نرى امرأة شابة تضع في بنصرها الأيسر خاتماً شبيهاً بخاتم الزواج، وإن كانت ما تزال عازبة.

هذه الإشارة - الرسالة تغدو أشد وضوحاً إذا ما تختتم المرأة في البنصر الأيمن علاوة على الأيسر. لماذا؟ ببساطة، لأن هذا الإصبع الأيمن يضيف إلى الإشارة الدالة على الرغبة العاطفية إشارة أخرى تدل على الإرادة والتصميم والمثابرة لتحقيق تلك الرغبة.

إن وجود خاتم في كلا البنصرين يقول بوضوح: «أريد أن أحب،

وأريد أن أكون محبوبة. إن قلبي مفتوح للحب، وإن بدا مشغولاً في الظاهر! وهذا يعني أيضاً أن من يشغل قلبها حالياً إنما هو شريك عابر لا يرضيها تماماً.

أما وضع خاتمين في الخنصر والسبابة الأيسرين، معاً، فينم عن شخصية إغوائية بامتياز! إنها امرأة لعوب، فاتنة، تهوى العشب بأعصاب الرجل قبل أن تقرر إقامة علاقة حب معه.

■ **الغم:** تزم شفيتها وترسم عليهما دائرة بواسطة السبابة، كما لو أنها تضع أحمر الشفاه.

إنها حركة أنثوية بامتياز. وهذه المرأة تحاول خداعك، فيما هي واقعاً تشعر بارتباك في مواجهتك أو من مجرد وجودك أمامها. تزم الشفتين حركة نموذجية لدى الأشخاص الذين يميلون إلى التعبير من «طرف شفاههم». إذ يبدون كما لو أنهم يقبلون عن بعد الشخص الذي يحدثونه.

■ **حركة الذراعين:** تلوي ساعديها لكي تتمكن من شبك أصابعها من الخلف، بحيث يكون ظهر اليد إلى ظهر اليد الأخرى... إنها وضعية غير مريحة، ولكنها شديدة الإيحاء! فهذه الحركة تعبر عن رغبة في إقامة علاقة عاطفية حميمة.

تشبك ذراعيها أمام صدرها، وتمسك كتفيها بيديها، كما لو أنها فوجئت بمن ينظر إليها وهي نصف عارية، فغطت صدرها بيديها احتشاماً. إنها دعوة غير مواربة إلى الرجل الذي يجلس قبالتها.

■ **حركة المداعبة:** لا تكف عن مداعبة وجهها أو ذراعيها أثناء الحديث مع صديقاتها، دون أن تنسى مراقبة الرجل أو الرجال الحاضرين في المكان. إنها حركة شائعة جداً، ونادراً ما نعيها انتباهنا. فهي نداء حقيقي وعاجل إلى شريك غير متنبه. وهي أيضاً دعوة قوية إلى الدخول في علاقة عاطفية بين شخصين تعرفا إلى بعضهما البعض منذ وقت قصير.

■ **الحذاء:** إن ارتعال المرأة «حذاء» ذا كعب عالٍ مستدق من شأنه أن يغير إيقاع مشيتها المعتادة، ويزيد من تعاليل ردفها أثناء المشي. لا شك في أن الغاية من ذلك هي الإغواء، وإن كانت الحركة مبتذلة بعض الشيء.

■ **الشعر:** تطلق تسريحة شعر المرأة إشارة إغواء قوية، وتدل في الوقت عينه بدقة على الحالة الذهنية والنفسية التي تعيشها في مجرى حياتها اليومية. كذلك يقال عن لعمان الشعر ومظهره العام. ويمكن القول، بوجه عام، إن تسريحة الشعر التي تعتمد عليها المرأة تنم عما يدور في رأسها، وتنعكس مشاعرها رغماً عنها. لذلك عليك الانتباه إلى طول شعرك، كما عليك الحذر من بعض القصّات الرانجة (على الموضة) التي يقترحها عليك مزين الشعر ففي بعض الأحيان يتصرّف مزين الشعر انطلاقاً من شعور غامض بالغيرة من شعر جميل وأحياناً يفرض عليك تسريحة أو مظهراً لا يعكس شخصيتك الفعلية.

ترفع يدها إلى شعرها، تترفع ذراعها وصدرها قليلاً.

هذه الحركة قديمة قدم العالم. وهي حركة تعتمد على معظم المعارضات أثناء التصوير لإبراز مفاتنهن. وهذه الحركة لا تخطئ الهدف أبداً عندما تستغل للفت نظر رجل.

شعر متوسط الطول، يبلغ الكتفين أو ينحدر عنهما قليلاً.

إذا كنت قد اخترت هذه القصّة عن عمد، فاعلم ذلك يعني أنك تعيش مرحلة مراجعة ذاتية وإعادة نظر في أمور حياتك.

لكن أكثر ما يلفت النظر في هذه الحالة هو ستارة الشعر المتدلّية التي تغطي وجهك والتي تحاولين طوال الوقت إزاحتها عن عينيك بحركة من رأسك أو يديك.

تعتبر هذه الحركة مغرية سواء كنت تقصدين ذلك أم لا. فالشعر المتدلّي على الوجه لا يحجب العينين بمقدار ما يبرز النظرة الساحرة

لامرأة تهوى الإغراء. ويزيد في الإغواء إرجاع الخصلات الجانبية خلف الأذنين، مما يبرز جمال ملامح الوجه.

تحرك رأسها بقوة لتتد إلى الخلف بركة متناهية خصلة من شعرها الطويل

المرأة التي تصر على الاحتفاظ بشعر طويل، بالرغم من تجاوزها مرحلة الشباب، إنما تنتمي إلى فئة اللواتي يرفضن الشيخوخة ويبدلن ما في وسمن من وقت ومال للحفاظ على صورة الشباب الدائم. وسواء كان هذا الموقف صادراً عن إرادة ذاتية، أو مفروضاً بحكم ظروف العمل والمهنة، فنحن أمام امرأة مغوية تستخدم جمالها لبلوغ غاياتها.

■ غمزة العين: حين يغمز الرجل بالعين اليمنى، فهذا يعني أنه ما زال مشدوداً إلى المراهقة وإلى المواقف الاعتراضية الرفضية، بحيث تطفئ عواطفه على عقله. إنها حركة فتوة، تدل على شخص كان وسيقى مراحقاً طوال حياته. يهوى مطاردة النساء وهو يحاول أن يتقن فن الإغواء لأنه لا يملك الجاذبية الفطرية.

■ العنق: إذا رأيت صديقك تمسك عنقها بيدها اليسرى، فاعلم أنها مشرقة الضكير، وتتجاوزها رغبات متناقضة، قد تكون أنت هدفها. أما إذا أمس الرجل مرفقه إلى الطاولة، وأمسك قفا رقبته بيده اليمنى أو اليسرى، فهذا يدل على أنه قد لجأ بتفكيره إلى الحلم (وهو ملاذه) ليعالج إحساساً طارئاً بالتعب.

إن إمساك الرجل بقفا رقبته، في سياق عملية إغواء، يرمز إلى رغبته في تطويق عنق المرأة التي يسمى إلى إغوائها، محاولاً استباق النتيجة بهذه الحركة.

يرفع صديقك ذراعيه في الهواء، ثم يطوي ساعديه إلى الخلف، واضحاً كفيه خلف رقبته.

إنها وضعية الفراشة التي تطير من زهرة إلى زهرة، دون أن تستقر في مكان معين. أما إذا رأيت امرأة تجلس قبالتك في مكان عام، وتكرر هذه الحركة، فإنها بذلك تدعوك إلى مغامرة عاطفية هابرة.

■ **المشيية:** امرأة شابة تجعلك تعلم وهي تسير أمامك، وتتحايل بشكل لافت. إنها حركة كاريكاتورية بطبيعة الحال. وهذه المرأة من الصنف الذي يتوهم أنه لا يقاوم ولا يمكن الاستغناء عنه، فتعيش لأجل أوهامها هذه ومن خلالها وفيها.

■ **الكتفان:** الفتاة التي تعجبك كثيراً ما ترفع يدها لتحك كتفها الأيمن أو الأيسر.

في سياق جلسة إغواء ترسل هذه الحركة رسالة قوية فيها دعوة إلى التقرب.

■ **الوركان:** وضع اليدين على الوركين إشارة تدل على العدوانية والتحدي، كما يمكن أن تدل على عدم الصبر أو حتى الغضب. هذه الدلالات صحيحة تماماً في مواقف الحياة اليومية العادية، ولكن ليس في إطار موضوع الإغواء... ردفا المرأة في عملية الإغواء هما مثل المطر بالنسبة للتربة. لذلك فإن ردفا الراقصة الشرقية لا يقلان أهمية عن بطنها وصدرها. أما راقصة «الفلامنكو» الإسبانية فتراها تبرز حركة ردفها بواسطة مندبل ذي أهداب تلفه حولهما. وهذه الوظيفة الإغوائية نفسها تؤديها الكتزة التي تعنفها الفتاة المراهقة حول وركيها. ولطالما استعملت النساء، في مختلف العصور، المشدات أو الصداري المبطنة لإبراز استدارة الوركين أو الصدر. ولهذا أيضاً يفضل الجميع الخصر النحيل لدى النساء. وقد بلغ هذا الميل ذروته في بداية القرن الماضي، في ما عُرف بموضة «خصر النحلة»، حيث كان بعض النساء يعمدن إلى إجراء عمليات جراحية لكسر أو نزع أضلاعهم السفلية لزيادة نحول خصورهن.

إن وضع المرأة يديها على وركيها يدل بوجه عام على نفاذ الصبر والانزعاج الشديد وهو ما نلاحظه في كثير من المواقف التي تستدعي مثل هذه الأحاسيس.

■ **القنورة:** ترتدي تنورة متوسطة الطول، مشقوقة على الجانب. لا تنخدع بهذا اللباس! فهي متحزرة بلباسها فقط وهذه الفتحة ترضي غرورها لأنها تعلم أنها تفريك. ترتدي تنورة متوسطة الطول، مشقوقة من الخلف.

إنها من النوع الذي يفرق في التخييلات الجريئة، ولكنها ليست بالضرورة سهلة العنال كما لو كان شق التنورة من الأمام.

■ **النظارتان:** تثبت نظارتيها على أنفها بحركة رشيقة من سباتها. «أنا أحب المطاردة!». هذا هو معنى تلك الحركة التي قامت بها تلك المرأة الجميلة التي تلاحقها بنظراتك. إنها تختبئ وراء نظارتيها لتلا تظهر مشاعرها.

تنزل نظارتيها الشمية بإصبعها كي تنظر من فوق العمدتين. هذه الحركة تنم عن أكثر من الإغواء. إنها تدل على اهتمام المرأة المتزايد بالشخص الذي تحدثه.

تراها تمعض ساعدي نظارتيها. أنت هنا أمام امرأة تهوى المواقف غير المألوفة. أحط نفسك بهالة من القموض، وسرعان ما تحظى باهتمامها وإعجابها. تضع نظارتيها الشميتين مفرشتين فوق رأسها.

ربما ستقول لك بأنها تضعهما هكذا لأنها لا تملك جيبين. جواب منطقي، ولكنه غير صحيح دائماً فكلما كانت الزجاجةتان كبيرتين، كلما أمكن استخدام النظارة كمصاصة رأس تمنع الوجه بعداً أغواثاً إضافياً. وهذا ما ينبغي أن يتنبه إليه صانعو النظارات الطبية،

فالنظارات الشمية يمكن أن تكون أداة إغراء أيضاً.

■ العيد: تضع يدها في يدك بتكاسل واستسلام، كما لو أنها تقدمها للتعبيل.

إن نوعية السلام باليد تعطيك فكرة مسبقة عن شكوى أو عتاب تريد أن تواجهك بها كلامياً. وهذا السلام يجعلك تعلم إن كنت قد نلت حظوة لديها أم لا.

■ حركات القصص والكتب: تجلس مع صديقك في مكان مغلق، أي ليس فيه تيار هواء، فتلاحظ أنها تشعل قناديلها وتغطي الشملة بحركة آلية من يدها الأخرى.

هذه الحركة تنم عن مزاج متصنع، ولا بد أن تكون قد استشعرت ذلك من قبل. فهذه المرأة من النوع الكاذب أو الذي يعد ولا يفى بوعوده. وإذا كانت وعودها لك جسدية فالأفضل ألا تشد قصوراً في الهواء.

غالباً ما تراها تغلق قبضة يدها، مخفية الإبهام داخلها.

هذا يدل على أنها تتكتم دائماً على ما تفكر فيه، ولا تعني شيئاً مما تقوله. أما وعودها فهي مجرد كلام.

تكون جالسة أمامك، ترفع ذراعيها فوق رأسها، مباحة ما بينهما، بحركة لا مبالية.

حركة تنم عن مزاج متقلب خاضع للتزوات. إنها جميلة كذابة، وهي حتى لو قالت لك الحقيقة تقولها بطريقة مواربة يصعب معها تصديقها.

تحك زاوية إبطها.

إنها حذرة من تطميناتك، كما من الوعود التي استدرجتها منك. هذا إذا لم تبالغ في هذه الحركة. أما إذا كان من عاداتها أن تكررهما بكثرة،

فأنت أمام امرأة شديدة التحلل من وعودها وارتباطاتها. فكيف يمكنها أن تثق بكلام الآخر إذا كانت هي نفسها غير متقيدة بكلامها؟.

تجس بتصرها الأيسر في يدها اليمنى.

إنها من النوع الذي يغير لونه بحسب المواقف، وهي مفرطة الحساسية تجاه أقل مزحة كلامية. كن على حذر من إغضابها بلا فائدة، فهي لا تملك حس الدعابة والمرح. وللتذكير فقط: برمز البنصر الأيسر إلى المشاعر والارتباط.

نعضض مفصل أحد إبهاميهما.

هي تعتقد بأنك قادر على تغيير موقعك أو موقفك بحسب الظروف وهي بهذه الحركة تقول لك: إن لديها الاستعداد نفسه.

تسند يدها إلى دعامة ما (طاولة أو ذراع الكرسي)، فتري طرف إبهامها يكاد يلاص طرف السبابة، بحيث يشكلان دائرة مغلقة.

تدل هذه الحركة على أن صديقتك المحبوبة ستكون شديدة التطلب على الصعب الجسدي بحيث يستحيل إرضاؤها.

تسند مرفقها إلى الطاولة، وتضغط بسبابتها والوسطى على شفتيها، كما لو أنها تدخن سيجارة وهمية.

حركة قبلة عن بعد، لا تحمل بالضرورة مضموناً عاطفياً للذي ترسلها له. بل تعني أنها لم تعد تحب لك حساباً. ولعلها تسأل نفسها كيف وقعت في حب شخص فاشل مثلك.

■ القدم: لقد اعتدنا أن نهمل وننسى أقدامنا حتى أننا ما عدنا نعي أن باطن القدم مساحة صغيرة يستند إليها الجسم أثناء الوقوف أو السير. هذه المساحة الصغيرة، ولو مضروبة باثنين، تؤمن لكثلة الجسم الكبيرة توازناً مدهشاً. فالرجل الذي يتعل حذاء بقياس (42) إنما يقف على مساحة 468 سم² من جسمه تحمل 70 كلغ بطول

١,70م كمعدل وسطي. إذا علمنا ذلك لا يعود مثيراً للعجب أن نلاحظ وجود ارتباط بين باطن القدم وسائر أعضاء الجسم، بحسب علم الرفلكسولوجيا reflexology.

على أي حال، إذا رأيت صديقك تراقبك بطريقة خفية وهي تُدلك مشط قدمها، فهذا يعني أنك تحتل مركزاً ثابتاً لديها.

نمة حركة كلاسيكية أخرى، مهمة جداً في أسلوب الإغواء الخفي. وتمثل هذه الحركة بأن تقف المرأة بحيث تشكل قدمها زاوية قائمة على الأرض، وبحيث يتجه كعب إحدى القدمين نحو قبة أخمص القدم الأخرى.

مهما كان رأيك، فإن هذه الحركة البارة إنما هي رسالة إليك، ترسلها تلك المرأة لتعبر عن استعلاها للدخول في علاقة عاطفية، حتى لو كانت بصحبة رجل آخر.

■ **الصدر:** يعتبر الصدر منطقة مثيرة لدى المرأة والرجل على السواء. إن إبراز جمال الصدر بشكل جيد من شأنه أن يصرف النظر عن بعض عيوب الوجه. وعلى الصعيد المهني، تلقى المرأة ذات الصدر الجميل فرصاً أكبر بالحصول على الوظيفة، أياً كان العمل الذي تزاوله. وما من رجل في الأرض يمكنه التغاضي عن الإشارات الإغوائية التي يرسلها صدر عامر.

تجلس محدثتك أمامك، ثم تراها من وقت إلى آخر تمر أطراف أصابعها ما بين نهديها.

المرأة ليست كالرجل والصدر لا يوحى بالأشياء نفسها للجنسين. هذا يعني أنك حزت على ثقته، وأنها أخذت تفكر بالخطوة الملموسة التالية.

غالباً ما تتحدر أطراف أناملها الرشيقة إلى ما بين نهديها.

يميل معظم النساء المثيرات إلى التعامل مع ما يدور في خيالهن وكأنه حقيقة واقعة. إذا كنت رجلاً حالماً فلن يفوتك مثل هذا النداء، ولكن اعلم أن رفيقتك الجميلة نجمة حقيقية في فن الإغواء الذي لا يفضي إلى شيء. وإذا نجحت في جذبك، فعليك التنبُّ إلى أنك أمام امرأة متصنعة من طراز رفيع، ومتقلبة مثل الطقس. إنها تذهب إلى حيث تقودها أوهامها وليس إلى ما ترغب أنت فيه.

أمام نظراتك الشرهة، تحاول إبراز صدرها المكشوف بسخاء، وذلك بأن تشبك ذراعيها تحت الصدر.

كثيراً ما تلجأ النساء المغويات، الفخخورات بصدورهن العامرة، إلى مثل هذه الوضعية المثيرة. ولكن حذار اللئس!

■ النظرة: التي تزداد حرارة شيئاً فشيئاً تُشد مرفقيها إلى الطاولة، وتضع بلطف راحة يدها اليمنى على ظهر يدها اليسرى المفتوحة، فيما هي تنظر إليك نظرة جانبية.

معنى هذه الحركة، في هذا السياق الإغوائي الخاص، هو التالي: «أعرف تماماً ماذا أريد...».

في سياق آخر، ترى المرأة العاشقة تاكل صديقها بنظراتها، بينما يشعر هذا الأخير بالحرج، فيحاول مفاراة حرجه بمزيد من الكلام الطويل. الواقع أننا جميعاً نهرب من مواجهة الشخص الذي يحدثنا عيناً بعين. هذا الموقف الانعكاسي اللاإرادي واسع الانتشار، وهو يؤكد على قدرة النظرة الفاتنة وقوة تأثيرها. إن العين مفتاح النفس أو بابها، وتعكس مشاعرنا الداخلية. وهي بذلك تمنحنا قدرة فائقة على التأثير إذا أحسنّا استخدامها.

يوجه نظره إلى وسط وجهك أثناء الحديث.

عادةً ما يوجه الممثل الناجح نظره إلى وجه محدثه، مركزاً على مستوى الفم وليس على العينين. بهذه الطريقة يخفض جفنيه قليلاً،

مانحاً نظره تأثيراً سينمائياً مميزاً وقدرة مغناطيسية جاذبة.

■ الضحكة: يضحك محدثك خفية، مغطياً فمه يده.

ثمة أنواع من الضحك ومن حركات الوجه تستخدم عادة في سياق المغازلة. فإذا ظهرت في سياق اجتماعي عادي، غالباً ما نرى المرء يرفع يده بصورة عفوية ليغطي بها فمه، لأن تعبير فمه ليس لائقاً أو مناسباً للمكان أو المجتمع الذي هو فيه.

■ الابتسامة: لا جدال في أن للأسنان دوراً أساسياً في الابتسامة. مع ذلك قلما يهتم الناس فعلياً بهذا الأمر. إذ يبدو، مثلاً، أن 20٪ من الفرنسيين لا ينظفون أسنانهم مطلقاً. أما الباقون فيستهلكون بمعدل فرشاة أسنان واحدة وثلاثة أنابيب من المعجون في السنة، للفرد الواحد. هذه الإحصائية تؤكدنا الجمعية الفرنسية لأطباء الأسنان، كما تؤكد أن المواطن البلجيكي والبرتغالي لا يستهلك سوى نصف فرشاة في السنة، كمعدل وسطي. وهذا ما ييرهن على ما ذهبنا إليه من أن الناس قلما يهتمون بهذه الناحية الحساسة. والواقع أن بعض حركات الإغواء تحتاج إلى دور الأسنان، ويديهي القول إن من يريد ممارسة الإغواء لا يتفني عن الابتسام.

■ الرأس: يميل برأسه إلى اليسار.

يلاحظ أن الأطفال غالباً ما يستخدمون هذه الحركة الرمزية للتقرب من الكبار وجذب الاهتمام. وهي حركة تعادل حركة خفض الأذنين التي يقوم بها الكلب للتقرب من صاحبه ونيل رضاه. وقد علمنا أن حركة الرأس إلى اليسار إنما تأتمر بالشق الأيمن من الدماغ الذي ينطوي على مراكز التخيل والحساسية. وهذه الحركة غالباً ما تترافق مع استرخاء في معالم الوجه، وحتى مع ابتسامة خفية. لذلك يمكن اعتبارها حركة إغواء خفية.

■ الوجه: ثمة حركات مخصوصة من شأنها أن تغتير، جزئياً أو

كلياً، المظهر العام للجسم. إنها حركات جمالية لا يجوز لأي امرأة أن تجهلها. فهي تفعل فعل ماكياج طبيعي، محوِّلةً بعض العيوب البسيطة إلى حسنات، وحاجبةً بعض التفاصيل غير المتناسقة في الوجه. من ذلك أسلوب توجيه النظرة، استخدام الأصابع والساقين بشكل يخدم الناحية الجمالية، اعتماد وضعيات ملائمة للجسم أو الصدر، اختيار البروفيل الملائم... الخ. بعض الحركات البسيطة كافية لإحداث تغيير كامل لصورتك والظهور بمظهر جديد بكلفة تكاد تكون متجانية.

تُسد مرفقها إلى الطاولة، وتجعل ذقنها يرتاح على ظهر أصابعها، بحيث تكون اليد نصف مقبوضة. هذه الحركة مخصصة للأشخاص الذين ينوون إغواء شخص معني، ويهدف الإغواء فحسب.

ماذا لو رأيت المرأة تُسد ذقنها وخذها إلى باطن كفها؟

يمكن لهذه الحركة أن تدل، في الأحوال العادية، على التعب والإرهاق. بيد أن دلالة الحركة تتغير تبعاً للسياق الذي تحدث فيه. ففي مواجهة رجل، يمكن لهذه الحركة أن تعني حالة من الحرد تواجه بها المرأة العاشقة صديقها. وهذه الحركة تقلد بصورة عفوية احتكاك خدها بخد الرجل الذي يعجبها. إلى ذلك فإن اتخاذ اليد اليمنى قاعدة لإسناد الخد في مثل هذه الوضعية يدل على وجود بعض التحفظ والحسابات لدى المرأة، بينما يدل اتخاذ اليد اليسرى على وضعية أكثر رومانسية وعاطفية.

عندما تُسد مرفقها إلى الطاولة، وتُسد خدها إلى ظهر أصابع اليد اليسرى، وترفع سبابتها نحو الصدغ، فهذا يعني أنها تدعوك إلى تشغيل حاستك السادسة لتعرف ما ينبغي عليك فعله كخطوة تالية.

تُسد مرفقها إلى الطاولة، وتُسد ذقنها إلى راحة يدها اليمنى، فيما تطوي أصابعها نحو أسفل الخد.

إنها وضعية كلاسيكية من قبل امرأة واثقة من نفسها، ومنفتحة على دعوتك إياها إلى علاقة عاطفية... فعماذا تنتظر لتنتقل إلى الأمور الجدية؟

وضعية زهرة اللوتس: أصابع اليدين منفرجة تمثل الأوراق التي نحضن جانبي الوجه، تبرزه كحلية في علة مخملية.

هذه الوضعية هي بمثابة دعوة صريحة وواضحة. بإمكانك أن تتأمل جمال المنظر الذي أمامك وأن تتقرب منه بركة لا متناهية. فإذا كنت من النوع المستعجل أنصحك بالألا تقدم على هذه الخطوة لأنك ستفشل!

تُسد مرفقيها إلى الطاولة، وتشبك أصابعها وتضم راحتيها، رافعة سائبيها المتلاصقتين إلى أسفل الأنف، بحيث تتصلبان مع الشفتين.

من الناحية الرمزية، تعبر هذه الحركة الكلاسيكية عن رغبة صريحة في الشخص المقابل. إنها تقول له بصورة مباشرة: «أريدك أنت!» ومن دون مقدمات أفلاطونية. بالطبع سوف يتغير معنى هذه الحركة كلياً في سياق آخر (انظر الفصل العاشر).

ترفع كتفها الأيسر نحو ذقنها مضيئة على وجهها مسحة من الفنج والدلال.

بصورة بديهية، تدل هذه الوضعية على امرأة شابة تحاول استعادة مراهقتها في مجال الإثارة والإغواء. وإذا لم يستطع الرجل فهم هذه الرسالة فهو، بصراحة، شديد البلاء.

في المقابل، إذا أُنشدت المرأة ذقنها إلى ظهر كتفيها المفتوحين فوق بعضهما البعض، لكي تبرز وجهها، فإن هذه الحركة تنم عن شخصية نرجسية (مفتة بذاتها)، وهي مخصصة لإبراز وجه أو ابتسامة جديريين بالإعجاب. بيد أن هذه الحركة لا تعدو كونها بطاقة دعوة عامة لا

نرفى إلى مستوى دعوة خاصة لإقامة علاقة عاطفية.

يسند الرجل مرفقه إلى الطاولة، واضعاً يده على أذنه، ومائلاً برأسه إلى جهتها.

إن إمالة الرأس هي بذاتها وضعية إغوائية. بالإضافة إلى ذلك تمثل البدن هنا الوسادة التي يرغب محفلتك أن تشاطريه إياها.

تلامس يديها كنفها التي من الجهة نفسها وتدير وجهها. بحيث يرى الجالس أمامها ثلاثة أرباع وجهها.

إنها وضعية تجيدها المغويات ذوات الطراز الرفيع. والمرأة التي تقوم بهذه الحركة ساحرة وفاتنة وهي تسمى إلى إبراز صدرها أكثر مما تهتم بإرسال دعوة مفتوحة لإقامة علاقة.

في النهاية يمكن القول إن الحركات الخفية ذات الدلالة الإغوائية كثيرة جداً لا تعد ولا تحصى.

الشهوانية (أو الملذات الحسية)

أكثر ما يظهر ويبرز في المعنى هو ما يحاول عبثاً إخفاؤه.

بأية يد تداعبين نفسك أو تحكّين وجهك عادة؟ إذا كنت تستخدمين اليد اليسرى خصوصاً، فأنت تحنين إلى مداعبات الطفولة وتبحثين عن الملذات الحسية.

تعتبر المداعبة أهم علامات الاحترام والمحبة التي يدخلها الإنسان في مراجعته التعليمية منذ الطفولة. فكثيراً ما نلاحظ أشخاصاً يداعبون هذا الجزء أو ذاك من وجعهم أو جسدكهم بلا انتباه. هذه الحركة الشائعة جداً لا تدل بالضرورة على حرمان عاطفي. وحين نفهم بمداعبة أنفسنا بطريقة غير واعية فإننا نعبّر بذلك عن رغبة داخلية في

أن نداعب الشخص المائل أماناً، ولكن الحشمة أو اللياقة تمنعنا من ذلك. والجدير بالذكر أن المداعبة والإبداع عملتان متقاربتان جداً في اللاوعي. فالمداعبة غالباً ما تطلق عملية الإبداع. والحال أن المسافة بين الإبداع وحب الملذات الحسية قصيرة جداً يتم اجتيازها بسرعة.

■ **الخاتمة:** وضع خاتم في الوسطى وفي الإبهام من اليد اليسرى، الإصبعين المتعلقين بصورة الذات والإبداع، وهذا يفضي غالباً إلى نتيجة صادمة. فهذا الاقتران يدل على امرأة محبة للحياة، تعبر عن حبها بطريقة علنية إذا أحب شخصاً. غايتها في الحياة البحث عن المشعة بجميع صورها. وهي خصوصاً ملكة التكاسل ولا تحب الأعمال المنزلية أبداً.

■ **الشاربان:** يمد لسانه إلى طرف شاربه ليمضه عند زلوية شفته. هذه اللازمة الحركية لدى الرجل تنم عن طبع ميال إلى السنع الحسية، باحث عن الملذات الجسدية.

■ **لوح الكتف:** لمعلوماتكم، فإن التجويف الكائن بين لوح الكتف يمد من المواضع التي تدل على مدى الانفعال الحسي لدى المرأة.

■ **الإبهام:** يمثل الإبهام الأيسر المكان الرمزي للمتعة والرفاهة الحسية. لذلك فإن طفلاً يفضل مص إبهامه الأيسر سيفقد رجلاً ميالاً إلى الملذات الحسية. أما الذي يمدح إبهامه الأيمن فسوف يكون أكثر اهتماماً بالحياة الجنسية الفعلية.

■ **الوجه:** تُسند مرفقها إلى الطاولة، واضحة ذقنها في راحة يدها، ومباعدة بين أصابعها التي تغطي بعض ملامح السيطرة على وجهها. إن إخفاء ملامح الوجه بشكل جزئي يتيح السيطرة على حركاته بشكل أدق. والحركة المذكورة أعلاه تعتبر، في مجال الإغواء، قوية

الدلالة على الشهوانية. صديقتك هذه تعبر عن حاجتها الشديدة إلى الفنج والمداعبة والإطراء، وإلى أي نوع من الملاحظة، ولكنها لا تطلب الجنس بالضرورة. إنها امرأة غير مكتملة النضج، بحيث يمكن أن تكون إما ذات رفاقة حية مفرطة أو عديمة الإحساس. سلوكها غير المنطقي يدفعك أحياناً إلى الانفجار غضباً. هذه المرأة ستكون دائماً سريعة التأثير وتأخذ الأمور على نحو سلبي مما يعقد العلاقة ولكنها في كافة الأحوال تبقى مرهفة الحاسية على الملاحظة والمداعبة.

الجنس

يجب أن نحب دون حساب، وبالقلب لا بالكليتين.

ينبغي الاعتراف بأن الجنس والمال كانا، على مرّ العصور، الشينين الوحيدين اللذين سلبا إرادات الرجال، واقتاداهم على غير هدى إلى أعمال سامية أو وضيعة، نيلة أو شيطانية، على حد سواء. فهما، أي الجنس والمال، لا يفصلان. بمعنى أن الجنس يمثل وقود النعمة، كما يمثل المال سلم الصعود إلى السلطة. وهل ثمة شئ أشد من امتلاك السلطة التي توفر المال والجنس؟.

لم يكتب في أي زمن من الأزمان الماضية، كما يكتب الآن عن موضوع الجنس وما يتعلق به مباشرة أو بطريقة غير مباشرة. لكن الخوف من الأمراض المتقلة جنسياً يمكن طرده بكتابات لا جنسية تحاذر تسمية الأشياء بأسمائها وكتب بعضها علماء يشرحون فيها نظرياتهم التي تحظر من مغبة الفلتان الجنسي. لكن هل يستطيع الإنسان أن يتصور وجوده بلا متعة جنسية ومن دون مقلعتها الطبيعية ألا وهي الإغواء ومن دون التفكير بضرورة استخدام أساليب الوقاية المعروفة؟ بالرغم من كل شيء يبقى الجنس موضوع الاهتمام الأول

في مجتمعاتنا، قبل المال والسلطة أو العنف، التي لا تمثل سوى أوجه أخرى لعملة واحدة.

لماذا يحظى الجنس بهذه الأهمية؟ لأنه الوسيلة الطبيعية الوحيدة التي يواجه بها الإنسان قلق الموت. فكما يندفع الجنود إلى خط المواجهة دفاعاً عن وطنهم مخاطرين بحياتهم، كذلك يندفع الإنسان في ممارسة الجنس، متحدياً خطر الأمراض المميتة كالإيدز مثلاً (بمعنى آخر، الموت المؤجل)، لكلا يموت خوفاً (..).

حقيقة الجنس أنه احتفاء بالحياة، موضوع حوار لا ينتهي، مصدر دعابة لا ينضب، ومفتاح كوني لحياة أفضل. وهذا الجنس لا ينفصل عن الإغواء.

ولكن ما الذي يجري في السرير؟ لماذا يشعر المرء بحاجة مفاجئة إلى المضاجعة في الوقت الذي لا يفكر فيه شريكه إلا بالنوم؟ كيف تتطور العلاقة الجنسية بين شريكين أصيبت مشاعرهما حيال بعضهما البعض بالفتور مع مرور الزمن؟ كيف يمكن أن نعبر للشريك عما يدور في رأسنا من ميول ورغبات غير قابلة للبوح؟ ما هو الشاذ والمنحرف أخلاقياً وما هو الطبيعي في العلاقة الجنسية؟ كيف يحدث أن ينجذب الرجل جنسياً إلى امرأة دون أخرى؟ هل تلعب رائحة الجسد دوراً في العلاقة الجنسية؟ كيف يمكن تقدير انسجامنا الجنسي مع طرف آخر، لم نخبره بعد، استناداً إلى حركاته العفوية فقط؟ هل يمكن أن نحب شريكاً لم نعد نقيم معه علاقة جنسية؟...

كل منا لديه أسئلة كثيرة حول موضوع الجنس. وبالرغم من صدور كتب لا تعد ولا تحصى حول هذا الموضوع بعد تقرير كينزي الشهير عام 1960، إلا أننا لم نحصل على إجابات شافية حتى الآن. والحقيقة أن الحد الفاصل بين ما هو طبيعي وما هو غير طبيعي في موضوع الجنس يبقى مشوشاً وملتبساً. صحيح أننا جميعاً نسمي وراء

تلك المتعة الحسية، غير أننا - لحسن الحظ، أو ربما لسوء حظ البعض - مختلفون على صعيد آلية إشباع تلك الرغبة، رغم أننا في الظاهر نشبه بعضنا البعض. فالعملية الجنسية ليست لعبة إلكترونية مبرمجة سلفاً تؤدي عملها بصورة عمياء.

حين نتعمد العلاقة بين طرفين لا يمكن فصل الناحية الجنسية عن حد أدنى من العاطفة أو الحنان. والعكس ليس صحيحاً فعندما ينتهي الانسجام الجنسي فيما بينهما، سرعان ما تنحل الرابطة العاطفية ويقوم مقامها جدار من اللامبالاة، وحتى الضغينة. مثلاً، تلاحظ الزوجة أن زوجها يبالغ في استراق النظر إلى طاولة مجاورة لطاولتيهما في المطعم، فتخرج عن طورها وتقول بانفعال: «ما بك؟ أتريد أن أعبرك عيني لتنظر إليها جيداً؟»، فيجيبها على الفور، وبالعبار نفسه: «بإمكاننا دائماً أن نقرأ لائحة الطعام، حتى وإن كنا لا نملك ثمن وجبة لذيذة!».

الجنس هو بالتعريف علاقة جسدية، وعامل أساسي في المحافظة على دوام التفاهم بين الزوجين واستمرار الحياة الزوجية. لا توجد مدرسة واحدة لتعليم الجنس عملياً، وهذا لعمرى خسارة فادحة! أسف إن كانت هذه الفكرة تصدمكم فالكتب وحدها غير قادرة على تعليم الزوجين كيف يمضيان رحلة الجنس معاً ويصلان إلى نهايتها معاً. والحقيقة أن الحب ليس درساً نتعلمه، بل هو فن، كما قال أوفيد Ovide منذ قرون في كتابه «فن الهوى». وعندما نتحدث عن «فن» إنما نتحدث عن استعداد وموهبة. إنهم يعلموننا المشي، والنظافة، والكلام، والقراءة، والكتابة... الخ، ولكن ليس هناك من يفكر في تعليمنا فن الجنس. وهكذا يترك هذا الأمر لتجارب جنسية تتحكم بها المصادفات.

■ الخاتم: وضع خاتم في الوسطى اليسرى واليسبة اليمنى، في

الوقت نفسه، يدل على شخصية امرأة لا تستطيع أن ترى نفسها إلا كما يريدھا والدھا. وهذا ما يدفعھا إلى سلوك محتشم، قد يؤدي أحياناً إلى كبح جنسي وإغوائي قد يصل إلى حد الكبت. وضع خاتم في اللبنتين وفي البنصر الأيمن ينم عن شخصية امرأة تحب الجنس من أجل الجنس، ولا تبالي بشريكھا نفسه.

■ **القليلة:** من الناحية العلمية تكون القبلات طويلة جداً وكثيرة في المرحلة التي تسبق الاتصال الجنسي الفعلي. وقد تكون جسم الإنسان بطريقة جعلت الأغشية المخاطية فيه غير مخفية، وتلك هي حال الفم، مما خفف من ضرورة القيام بتقلصات عضلية بالشفاه أثناء القبلة الطويلة. إلى ذلك فإن بروز الشفتين في الوجه من شأنه إطلاق إشارات بصرية مهمة على صعيد الإغواء. أضف إلى ذلك أن الإثارة الجنسية تحدث انتفاخاً واحمراراً في الشفتين يضاعفان بروزهما وقوة تأثيرهما. هذا ولا ننسى أن الشفتين، حتى من دون إثارة، هما عادةً أشد احمراراً من سائر بشرة الوجه، ما يعني أن مجرد النظر إليهما يطلق إحياءات مثيرة.

■ **السيجارة:** يمكك محدثك سيجارته بين الإبهام والسبابة، بحيث يكون اتجاه الطرف المشتمل نحو جسمه، فيما يبدو وكأنه يخبئ السجارة بيده.

إن شخصاً يمكك سيجارته باليد اليمنى، وبهذه الطريقة، يخبرنا بصورة غير واعية أنه معرض للإخفاق الجنسي أحياناً.

■ **المساقان:** الرجال الذين لا يتمتعون بطاقة جنسية مرضية يميلون عادة إلى وضع الساق اليسرى (على مستوى القدم) فوق الركبة اليمنى بصورة زاوية قائمة، ويشكون أصابعهم فوق مفصل القدم اليسرى (على مستوى الكاحل). هذا ويرى علماء النفس أن ثمة ارتباطاً بين عرقوب القدم اليسرى والصعوبات الجنسية.

■ الشفاه: يرى دزموند موريس أن الشفاه تطلق إشارة إثارة قوية وخاصة ليس في مقدور أية حركة أخرى إطلاقها. هذا ولا يمكننا إنكار تلك المتعة التي نشعر بها حين نلامس الشفتين بأطراف الأصابع، أو حين نبلّلهما بطرف اللسان. فهما في نظر فرويد الرواق المؤدي إلى الفم، والذي نستخدمه للمتعة الأخرى ألا وهي الأكل. وهما أيضاً وسيلة الاتصال الأولى والمفضلة في أية علاقة جنسية مكتملة.

على صعيد آخر، يبين لنا دزموند موريس بوضوح أن شفتي الإنسان، كما شحمة الأذن والأنف البارز، يمثلان خاصية فريدة لا نجدها لدى سائر الثدييات الأخرى. بطبيعة الحال، تمتلك جميع الثدييات شفاهاً، ولكنها ليست مقلوبة إلى الخارج مثل شفاهنا. يستطيع الشمبانزي، مثلاً، أن يعض بجهد شفتيه نحو الخارج بحيث يظهر الغشاء الداخلي إلى حد ما، ولكنه سرعان ما يستعيد هيئته العادية ذات الشفتين الرقيقتين المطبقتين.

لم يتوصل علماء التشريح حتى الآن إلى تقديم تفسير واضح لهذا التكوين الفريد لشفتي الإنسان. ويوحى بمعضم أنه ناجم ربما عن تطور طبيعي مرتبط بعملية المصّ المتنامية التي يقوم بها الطفل أثناء الرضاعة. ولكن صغير الشمبانزي يقوم أيضاً بعملية الرضاعة، ولفترة طويلة، من دون أن يمتلك تكويناً مشابهاً، وبالرغم من قوة شفتيه وشكلهما الذي يبدو ملائماً أكثر لهذه المهمة. هذا يعني أن الرضاعة لا تفسر هذا التكوين الخاص لدى الإنسان، كما لا تفسر وجود تمايز واضح بين الشفتين وما يحيط بهما من الوجه. كذلك تعجز هذه النظرية عن تفسير الفارق الواضح بين شفاه البيض وشفاه السود من بني الإنسان.

إن حركة مصّ الشفاه شائعة جداً في أوساط المُنغوين من مختلف

الفتات، كما في أوساط الذين يتذوقون حلاوة الكلمات. هل لاحظتم أن طعم الكلام الكاذب أقل مرارة من ظلم الحقيقة؟ وهل تنبهتم كيف يزم الرئيس شيراك شففيه حين يقول كلاماً جميلاً؟ إنه رئيس ذواقه يتلذذ بالامتيازات التي تمنحه إياها السلطة بمقدار ما يتلذذ بالطعام الفاخر.

■ الأنف: ذاك الرجل الجالس قبالتك ينظر إليك، وهو يُسند مرفقه إلى الطاولة ويمرر سبابه على عظمة أنفه، من دون أن يحول نظره عنك. صحيح أن الأنف عضو الشم، ولكنه يرمز أيضاً إلى العضو التناسلي. بيد أن دلالة الحركة تتغير بحسب السياق. والأنف واحد من المواضيع المؤشرة إلى الناحية الجنسية. تلاحظون مثلاً أن أصدقاءكم يحكون أنوفهم عند البوح ببعض الأسرار الحميمة أو حين يروون نكات بذيئة. والأشخاص الذين يخشون أنفهم عند الضحك هم في الواقع مخادعون في موضوع الجنس، فهم بهذه الحركة إنما يسترّون عضوهم التناسلي بطريقة رمزية.

إذا كنت تضمين حُلّة (حلقة) في المنخر الأيسر فهذا يدل على أن سلوكك الجنسي خاضع لما توحى به أمك في هذا المجال وتمثل بنظرتها إلى الجنس.

إذا كنت تضمين الحُلّة (حلقة) في المنخر الأيمن فهذا يدل على أن سلوكك الجنسي خاضع لما يوحى به والدك في هذا المجال، ما يعني بشكل خاص أنك تتصرفين في سرير الزوجية وفقاً لمثال موحى به الأب، من دون أن يعني ذلك، بطبيعة الحال، أنه وَصَفَ لك هذا المثال.

تحدث طرف أنفها بالسبابة اليسرى وهي تذكر وتكاد لا تصدق كيف تمكنت من الوصول إلى نجمها المعبود وتقبيله: «لا أصدق أنني اقتربت منه إلى تلك الدرجة! إنه جذاب للغاية».

■ رائحة الجسد: لعلمكم تجهلون أن رائحة جسدكم تتغير وفقاً لتغير مزاجكم ومشاعركم، سواء بالنسبة لرائحة النفس أو العرق أو طعم الريق. إن الروائح الطبيعية المنبعثة من الجسد ما هي إلا وسيلة طبيعية للدفاع عن الذات وكل ما يختص بها أو لجذب الطرف الآخر وإيقاعه في شباكك. إن الروائح الحميمة هي طريق إلى العلاقة الجنسية فإما أن ترسل الشريك إلى الجنة أو تهبطه إلى الجحيم. والحال أن الشم والذوق قد راحا يحلان محل النظر والسمع في تحفيز العلاقة العاطفية والجنسية بين الشريكين، بعد أن أصيب النظر والسمع بتخمة لكثرة ما يرى المرء من مفاتن معروفة وسمع من كلام معسول. وهذا البديل مهم جداً نظراً لأن الحب من النظرة الأولى سرعان ما يخمد بين الشريكين، ويا للأسف، لتحل محله مصاعب الحياة تحت سقف واحد. في الحياة الزوجية تحتل العلاقة الجنسية الأهمية الكبرى إلى أن يصاب أحد الشريكين بالفتور. عندئذ يرتاح الشريكان ويعودان إلى الرومنسية ليجدوا انطلاقتهما. اللهم إلا إذا أصبحت القبلات (أو أي شيء آخر) مشوبة بالمرارة.

تستطيع رائحة الجسد أن تتحكم بعبور الشريكين إلى الحالة الحميمة على الصعيد الجنسي. ومما لا شك فيه أن دوام الانسجام الجنسي يعتمد بشكل كبير على عامل الشم. وهذا هو المقصود بعبارة «تشم عطر الحبيب» الغزلية.

■ الأذن: سجلت دراسة دزموند موريس الاختبارية وجود حالات لأشخاص، ذكوراً وإناثاً، يتوصلون فعلاً إلى رعدة جنسية بفضل إثارة شحمة الأذن. قد يوحي هذا الكلام بأن شحمة الأذن هي الأكثر حسية على الصعيد الشهواني. وهذا خطأ. فالحقيقة هي أن تجويف الأذن اللولبي هو الأكثر استارة.

■ أصابع القدم: تمثل أصابع القدم الكبت الجنسي والعقوبة

الجنسية. إنها مناطق مثيرة شديدة الحساسية قلما نلجأ إلى استثارها مع أنها جذيرة بذلك كل الجدارة. لهذا نلاحظ أن صانعي الأحذية النسائية يعرضون كل صيف تشكيلة واسعة من الصنادل النسائية المرتفعة الكعب، التي تبرز أصابع القدم وتقومها، كما تبرز الهيئة العامة لقدم المرأة، وعلينا أن نعلم بأن الأقدام الخالية من أي عيب هي أكثر ندرة من الوجوه الخالية من العيوب. والأكثر ندرة من هذه وتلك هي أصابع الرجال الخالية من العيب. فإذا كنت تعانين من حكة بين أصابع القدم، بالرغم من التزامك بجميع شروط النظافة الصحية، فاعلمي أن هذه الإزعاجات تدل على عدم اكتفاء جنسي ينبغي عليك معالجته... وقد أعذر من أنذر...

■ **الإبهام:** يرمز الإبهام الأيمن إلى الانتفاع والجنس. فإذا رأيت محدثك يحبس إبهامه الأيمن في يده اليسرى، فهذا يعني أنه يكبح اندفاعه أمام حماسك. من وجهة النظر الجنسية أنت أمام رجل مجرب في السرير. فإذا رأيت يده يمس أحد إبهاميه، أو الاثنين، في جيبه الخلفي أثناء السير، فهذا يدل بشكل شبه مطلق على ضعف تحكمه بنشاطه الجنسي، وقد يدل على وجود مشكلة جنسية لديه، أو حرمان عاطفي شديد.

■ **الضحكة:** يطلق ضحكة مكبوتة وهو يقرص أنفه أو يخبه بيده. نحمل الضحكة المكبوتة إحياء جنسياً. وهذه الحركة معروفة في مختلف المجتمعات، وتعتبر «غير راقية». كثيراً ما نلاحظها في برامج المقابلات التلفزيونية (Talk Shows) حيث تكون الإحياءات الجنسية، الضيف الأهم، حتى لو كان موضوع الحلقة لا يمت بصلة «واضحة» إلى ذلك (راجع: الأنف، ص 85).

الفصل الثالث

حركات التواصل

النفور

ترتبط مشاعر التعاطف أو النفور، على الصعيد البيولوجي، بمنطقة واحدة في الدماغ تسمى اللوزة الدماغية amygdale cérébrale. من جهة أخرى تقوم القشرة الدماغية بدور أداة استطلاع، وهي عبارة عن شبكة تفاعلية مترابطة فيها تتكوّن مشاعر الانجذاب (التعاطف)، أو النفور، الفطرية الصرفة. وفي مثل هذه الحالة يصبح الشعور بالنفور غريزياً يصعب التحكم به عقلياً.

■ **القبلة:** تدل قبلة الصداقة أو القبلة الاجتماعية، من حيث المبدأ، على وجود تعاطف حيال الشخص، أكان من الجنس نفسه أو من الجنس الآخر. نلاحظ مثلاً أننا لا نميل إلى تقيل شخص شاركنا معه في جلّة أو سهرة ما لم يكن قد أظهر اهتماماً بنا أو إذا كنا قد شعرنا حياله ببعض النفور.

■ **الشفقتان:** إطباق الشفتين بقوة يدل على حالة نفور من الشخص المقابل. نلاحظون أننا نزّم شفتينا بحركة عفوية ونقبض العضلات المحيطة بالعينين حين نستمع إلى شخص نشعر حياله ببعض النفور، وذلك كي نمنع أنفسنا من مقاطعته بطريقة فجّة، أو لكي نملك أنفسنا عن الدخول معه في نقاش عقيم. (انظر أيضاً الفصل الحادي عشر).

■ **اليد:** إذ مَدَّ أحدهم إليك يده اليسرى، من دون أن يكون أصر، فلا تثق بابتسامته حتى وإن كانت يده اليمنى مشغولة. هذه الطريقة في الاستقبال تنم عن نفور شديد. فإذا انتهت لهذه الحركة، أنصحك بعدم مصافحته بهذه اليد، لأن ذلك يجعلك تكسب احترامه على الأقل.

■ **الأنف:** بحركة عفوية، تضغط أنفك بإصبعك إزاء محدثك، أو تفرص أذنك، أو تضغط إحدى قدميك بالأخرى. إن حركة الضغط هذه تعني أنك تملك نفسك عن إظهار مشاعر النفور.

■ **الفترة:** انحراف النظرة إلى اليسار، أثناء الاستماع إلى شخص، يدل على نفور منه، حتى ولو استتبع ذلك بابتسامة جامدة مشدودة. إن التعبير عن مشاعر النفور هو في الواقع أكثر شيوعاً مما نتصور، بما في ذلك النفور من أشخاص أنت مجبر على أن تلتقيهم يومياً. هذا لا يعني أنك تكره هؤلاء الأشخاص بصورة مبدئية، وإنما يدل على أن وجودهم يسبب لك بعض الإزعاج. وإذا سئلت عن سبب هذا الموقف سوف تجد صعوبة في تبريره. بعض الأطفال يشيرون النفور منهم تلقائياً لأن ميلهم إلى التحطيم والقيام بأعمال شريرة يرتسم على وجوههم بصورة واضحة.

التهدئة

تمثل حركات التهدئة العفوية لغة راحة الضمير. وهي تنتمي إلى مجموع الحركات التي تعطي مصداقية للتواصل بين شخصين.

■ **حركة اليد:** بعد ثورة غضب من حماقة ارتكبتها الشريك، يمد الشخص الغاضب يده اليسرى ويضعها برفق على الساعد الأيمن لشريكه...

إنها دعوة نموذجية إلى التهدئة وتلطيف الأجواء. ترمز اليد

اليسرى إلى مشاعر الأمومة، فتصك الساعد الأيمن الذي يرمز إلى الانفعال المرتبط بصورة الأب.

يتأقشك في مسألة، واضعاً راحة كفيه على الطاولة. إنه يحاول تهدئة الموقف.

إن حركة المصافحة هي بذاتها حركة انفتاح وتهدئة حيال الآخر. فعندما يتقدم ممثلاً فريقيين متنافسين ويتصافحان فهذا يعني أنهما يستبعدان اللجوء إلى المواجهة الجسدية المحتملة. في المقابل إذا ظهر خلاف حاد بين متحدثين فإنهما غالباً ما يغادران المكان دون مصافحة.

الابتزاز بالضغط Chantage

إن ابتزاز الآخرين، بضغط الترهيب أو الترغيب، يمثل جزءاً من سلوكنا. وهو من مخلفات التربية الخاطئة التي تلقيناها في الصغر. كل منا تعرّض لهذا الابتزاز في طفولته، ويحاول ممارسته على الآخرين بطريقة لا شعورية، وفقاً للمعادلة الشهيرة: «إذا تنازلت عشائك سأسمح لك باللعب قبل الذهاب إلى النوم». يبدأ أسلوب الابتزاز في الطفولة فيظهر في سلوكنا ويستمر طيلة الحياة على جميع المستويات، بما في ذلك الحركات العفوية.

إن الابتزاز وما يرافقه من إكراهات متنوعة هما غالباً وراء الصداق العابر الذي نشعر به ولا نعى إلى فهم سببه الفعلي. فإذا استطعنا تحديد الضغط الذي يبيّه وإزالته يخفي الصداق فوراً.

إذا كنت تدلك صدغيك بحركة عفوية، ظاهرة ومنظمة، فانت تقع بانتظام تحت ضغط مزدوج أشبه بنزاع نفسي بين خيارين لا تجد في أي منهما خياراً يريحك من الضغط بل يؤدي كلاهما إلى موقف معقد حلّه صعب.

لتفهم معنى هذا التعبير الشائع جداً والذي يوصل كثيرين إلى المعالجين النفسيين، سأفتح شهيتك بهذه الحكاية الطريفة والمعبرة في آن معاً قبل أن نفحص في الحركات العفوية الجديدة جداً التي تعبر عن الضغط الذي يصبه النزاع النفسي بين أمرين.

اشترت الزوجة العروس الجميلة العاشقة ربطتي عنق لزوجها العريس الجميل العاشق، واحدة حمراء والثانية خضراء. إلى الآن كل شيء على ما يرام. في صبيحة اليوم التالي، وقبل الفطور، أراد الزوج اللطيف المحب أن يفرح قلب زوجته اللطيفة المحبة، فمقد ربطة العنق الحمراء حول رقبته وهو فخور بما فعل لأنه سيفرح من يعجبها (وتعبه).

ما إن رأت الزوجة ربطة العنق الحمراء معقودة حول رقبته زوجها حتى أطلقت ثلاث أو أربع زفرات حارة، ثم أخذت تلعف دموعها الساخنة في فتجان القهوة أمامها.

يا إلهي!.. هل أخطأت بشيء في حق زوجتي الحبيبة!؟.. نساءل الزوج المحب بحيرة وألم...

بعد أربع شهور، وثلاث شجرات، وعطنتين صغيرتين، ونفختين خفيفتين في محرمة تمكنت الزوجة الصغيرة والجميلة من التعبير عن سبب اضطرابها المفاجيء والغريب: «أنا واثقة من أنك لا تحب الربطة الخضراء!.. كم أنا نعيبة...» وتابعت البكاء!

لم يفهم الزوج شيئاً. على الأقل ليس حتى الآن! ثم تسلسل مرتبكاً نحو الهاتف ليتحدث إلى حماته ويعرض عليها المشكلة. ولكن جواب حماته كان أشد وقعاً من اتفمال ابنتها، فقد أنبته وكأنه اقترف ذنباً لا يفتخر. لماذا لم يضع الربطة الخضراء!؟.. قفز إلى غرفته ليعود بعد دقائق عاقداً الربطة الخضراء، وقد رسم على شفتيه ابتسامة هريضة سرعان ما تبخرت إزاء ردة فعل زوجته:

«أنت لا تحب الربطة الحمراء إذا؟!.. لطالما حذرتني والدتي:

الرجال كلهم جاحدون، أنانيون، و... قالت الزوجة بيأس وغضب. ومن كلمة إلى أخرى راح النقاش يحتدم بين الزوجين، واختلط كلامهما، ولم يعد أي منهما يفهم شيئاً من الآخر...

على أثر هذه المعركة التي أنهكت الزوج، تناول ربطتي العنق وعقلهما معاً حول رقبة، لعل ذلك يرضي زوجته. فما كان منها إلا أن انفجرت: «أسخر مني أيها القلتر! أنت تبدو مثل المهزج...».

لقد تغيرت نبرة الكلام. ولم تعد الزوجة كما كانت عندما اشترت الهدية. لقد فعل الضغط، الناتج عن ضرورة الاختيار بين شيئين، فعله لن يمضي وقت طويل قبل أن يقرر الزوجان الطلاق بموافقة الحماة السعيدة باستعادة عصافورتها التي ستد عليها كمصا في شيخوخها.

التشبث بشيء

ما قد يبدو لك في غاية الحماقة (مثل عقد ربطتين حول العنق) كثيراً ما تقدم على مثله من دون وعي في مناسبات مختلفة، حيث تكون واقعاً تحت ضغط الاختيار بين أمرين، الذي يمارسه عليك محدثك. ألم يحدث لك، مثلاً، أنك تمسكت بمقعد الكرسي وأنت جالس عليه تنسج إلى حديث مزعج؟

في حالات كثيرة جداً تجد نفسك تحت ضغط الاختيار بين أمرين. نحن نتمسك عادة بمقعد الكرسي لئلا نهرب وكثيراً ما يفعل الأطفال هذه الحركة حين يريدون مغادرة طاولة الطعام إلى اللعب. إنهم يتلقون ضغط الاختيار بين أمرين: ضغط الرغبة في الذهاب إلى اللعب بعد فراغهم من الطعام، وضغط الأهل الذي يفرض عليهم البقاء إلى الطاولة حتى فراغ الجميع.

■ حركة الذراع: لا شك أنك تحملت يوماً ما الحديث الممل لأحد معارفك في المقهى. لقد فرغت من تناول فتجان القهوة وتريد

مفادرة المكان، ولكن هذا الشخص يمسك بكم قميصك، بالمعنى الحرفي للكلمة، ويرغمك على متابعة حديثه المزيج كلما رأك تحوّل نظرك نحو الباب. تبقى في مكانك، نادياً، وأنت تلعب في السر الصدفة التي جمعتك بهذا الشخص الثقيل الذي يلقي عليك كلاماً لا يهيك ولا تفهم منه شيئاً.

حركة أخرى مشابهة وكثيرة الشيوع: شخص يحدثك، وبحركة عفوية، يمسك ذراعه الأيسر بيده اليمنى.

هذه الحركة تعني رفض الاشتراك في الحديث. لقد علمنا أن الجانب الأيسر من الجسم هو الذي يأمر الانفعالات. وفي مثل هذه الحالة تقوم اليد اليمنى بحركة رمزية لكبت الرغبات والانفعالات. إن المبالغة في استخدام هذه الحركة بطريقة عفوية تدل على شخص يعيش تحت ضغوط ناتجة عن ظروف اجتماعية أو ظرفية ترهبه. إنها أيضاً حركة وقائية، أشبه ما تكون بواقية الصدمات في السيارة.

■ الشفقتان: يستند محدّثك مرفقه إلى الطاولة، ويمزج شفّيته بإصبعين من كل ناحية.

هذه الحركة تقلّد منقار البطّة. وهي تنم عن رفض لضغط مفروض.

■ المصافحة: مصافحك محدّثك بيد متراخية إلى حد مصطنع، فيما تلاحظ أنه لم يفعل ذلك مع الآخرين.

هذه المصافحة الخاصة تدل على أن صاحبها يشعر بأنه مرغّم على مجاملتك. فهو يعبر بذلك عن رفضه الدخول معك في الحديث، أو عدم اعترافه بك محدثاً مقبولاً. إن قبضة اليد المتراخية تدل عادة على شخص متزلف أو مفرط في المجاملة. تعتبر نوعية المصافحة مؤشراً مهماً إلى التواصل غير الكلامي. فمن خلالها نقوم بعملية نقل الطاقة الكامنة فينا إلى شخص آخر، تدليلاً على الاحترام،

أو نرفض ذلك. والمصافحة الرخوة تعبر عن رفض لمثل هذا التبادل.

■ **المعصم:** يقف عاكفاً يديه على بطنه، بحيث يمسك معصمه الأيسر باليد اليمنى، أو العكس.

إنها وضعية شائعة تعتبر عن ضغط يسببه موقف ما. وهي تدل على شخص يشعر بأنه في وضع يُثقل عليه أكثر مما يجب.

■ **الهاتف:** إذا لاحظت أنك تخربش بعض الرسوم على ورقة أمامك أثناء مكالمات هاتفية، فاعلم أنك تتعرض للضغط، أو أن محدثك على الطرف الآخر يمارس عليك ابتزازاً بطريقة حاذقة.

التواصل والعلاقة مع الآخرين

يعتمد ذكاؤك في التواصل مع الآخرين على إقامة توازن ما بين مشاعرك ومشاعرهم. ويرتبط هذا التوازن، أولاً، بأسلوبك في النظر أو الإصغاء إليهم. كما ويدخل في هذا المجال قدرتك على تحليل حركاتهم العفوية الأساسية المتكررة، وقدرتك على تكيف ردود فعلك الحركية مع الظروف التي تكون فيها.

إن أي تواصل مع الآخر هو بالتعريف عمل إغوائي في المعنى الواسع للكلمة، سواء بالخطاب (الحديث) أو الحركة.

على الصعيد الجسدي، يعتبر الساعد الأيمن أحد المواضع الرمزية للتواصل بين الأشخاص. هل كان يدرك الرومان القدماء هذه الرمزية فاعتمدوا المصافحة بالساعد الأيمن؟ مما لا شك فيه أن هذا الأسلوب في التحية يخلو تماماً من أي خبث ورياء. حاول استخداً مع صديق وسوف تلاحظ أنه أكثر حرارة من المصافحة بالكف. والحال أننا ما زلنا نجهل أصل المصافحة بالكف، مثلما نجهل أصل التحية الهندية المعروفة (جمع الكفين تحت الوجه). ويعتقد بعض الأنثروبولوجيين أن استخدام الكف في التحية إنما هو عادة حديثة نسبياً.

لا يترصص الاحتكاك بالأيدي، فيما بين الأصدقاء أو الأهل، لأي نوع من الكبح، باعتباره لا يحمل رمزية جنبة في العرف العام. مع ذلك نلاحظ أن استخدام الكف في مراسم التحية والاستقبال أصبح متفقا جداً.

يهوى رجال السياسة في الولايات المتحدة الأميركية المصافحة بالكف، ثم وضع اليد الأخرى فوق الكفين المتصافحتين. وتبعاً لقوة هذه الحركة الإضافية يمكن الحكم على درجة التعاطف أو الانسجام بين الشخصين. غير أن لهذه الحركة معانٍ أخرى مختلفة تماماً. لذلك لا أنصحكم باستخدامها للتعبير عن التعاطف الزائد حيال شخص، لأنها قد تعني حرفياً: «سأطعنك في الظهر... من دون أن تعلم!».

يذكر دزموند موريس في كتابه (Le couple nu) أن استخدام كف اليد في المصافحة لم يصبح عاماً سوى في أواسط القرن العشرين. وقد استخدم أسلوب جمع الكفين في التحية (الهندية) قبل هذا بكثير. في روما القديمة استخدمت المصافحة بالكف كقسم بالشرف، ويبدو أن هذا الأمر استمر نحو ألفي سنة. ولم يبدأ استخدام الكف في التحية اليومية إلا في بداية القرن التاسع عشر.

تعطي طريقة المصافحة فكرة واضحة عن الشخص الذي مصافحه. اخترت أن أتكلم عن بعض طرق المصافحة علماً أنه قد تبين لي أن هناك أكثر من سبعين طريقة في مصافحة شخص غريب، قليل من بينها يعتبر عن ترحيب حقيقي! في الإطار العائلي أو في إطار بعض الصداقات، ثمة أشخاص نعهد إلى مصافحتهم باليد كي نتجنب القبلية الاجتماعية، أو لأننا لا نستلطفهم كثيراً. على كل حال، كونوا متبهين جيداً إلى الطريقة التي مصافحكم بها شخص غريب. إذ ينبغي أن تكون المصافحة بكامل الكف وليس بأطراف الأصابع، وأن تؤدي المطلوب منها في موقف معين، وذلك بصرف النظر عن طول

لحظات المصافحة أو قصرها. فإذا شعرت أن طريقة المصافحة غريبة أنصحكم بمعاملة مصافحكم بتحفظ والابتعاد عنه في أقرب فرصة متاحة.

تعتبر طريقة المصافحة وسيلة اختبار مدهشة لمعرفة ما إذا كان اللقاء سيفضي سريعاً إلى نتيجة بناءة، أو ينبغي عليكم بذل كثير من الجهد للوصول إلى النتيجة المطلوبة. من خلال المصافحة، ويلمح البصر، يعبر كل من المتصافحين عن قسم كبير من مشاعره حبال الآخر. فالواقع أن صفحة اليد تطلق إشارة قوية غير واعية من التعاطف أو النفور، يخفيها الوعي الذي تسيطر عليه فكرة بلوغ هدف ما.

على صعيد آخر، إذا تسنى لكم المشاركة في نشاط معرض تجاري (وهي عقوبة لا أتمناها لأحد) ستلاحظون بالتأكيد إلى أي مدى يرفض الزوار الدخول في حديث مع البائعين الذين يحاولون اجتذابهم. حتى وإن نجح البائع في مخاطبة بعض الزائرين فإن تسعين بالمئة من هؤلاء لا يجيبون ولا ينظرون إليه، وتراهم يهربون مثل طيور مذعورة ما إن يحول نظره عنهم. لحسن الحظ هناك من يقبلون التواصل مع البائع، ولكنهم أقلية قليلة. وهم مع ذلك لا يتخلون عن حذرهم، فيتقدمون على شكل مجموعات، أو مثل قطيع من الجياد غير الأليفة. فإذا كنت بائعاً ووقعت عينك على عين أحد زوار المعرض ستلاحظ مباشرة، حتى من دون أن توجه إليه أي كلام، أنه يخفض نظره نحو الأرض نهرباً من الحديث.

نأتي الغالبية العظمى من زوار المعارض لكي نحلم بكلفة قليلة، ونأتي خصوصاً للإحساس بنوع من أهمية الذات. ذلك أن البائعين لا يكفون عن الاهتمام بالزائر، وهذا بدوره يتجاهلهم فيرضي غروره. كذلك نلاحظ أن الناس عامة لا يستطيعون حمل المتكلم معهم على أن

ينظر في عيونهم حين يكلمونه، لكنهم يعلمون أن هذه النظرة المباشرة هي سلاح مؤثر ينبغي تغيير هدفه كي لا يضايق الآخر. وفي هذه الحالة يصطدم الكلام بالآليات الدفاعية للشخص الآخر ويفقد كثيراً من تأثيره.

لشرح هذا الموقف علينا أن نعلم أن 80% من الناس يفضلون استخدام حاسة البصر على حساب الحواس الأربع الأخرى: السمع، الذوق، اللمس، والشم. وإذا كان الناس مضطرين لسماع الكلام بأنفسهم، إلا أنهم يتجنبون الكلام بتحويل نظرهم إلى جهة أخرى. بهذه الطريقة يسمعون الكلام ولكنهم لا يصفون إليه، كمثل شخص ينظر ولا يرى. إن الآليات الدفاعية لدى من يصفي إليك وهي ذات طابع نفسي ستعمل فوراً كحاجز يمنع بلوغ المحتوى العاطفي في كلامك إلى وعيه. وبالنظر إلى أن الانفعال العاطفي هو ما يبرز الكلام الذي يخرج من فمك، فلن يبقى في ذاكرة الشخص الذي تكلمه بعد أن يلغى الانفعال العاطفي منه سوى حديث مفكك. ينبغي إذاً أن تبلغ الشخص الذي تتكلم معه المعلومات التي تريدها من دون أن تشوش أولوياته فتفوت عليك فرصة إقناعه بكلامك. لذلك من الضروري أن تشد على النظرة التي تحدّد هدف كلامك أو الطريقة التي تتعامل بها مع هذا الشخص الغريب. وحتى لو راح يحرك عينيه في كل الاتجاهات فاجعل كلامك يتكيف بشكل طبيعي بحسب الرسالة التي تلتقيها في كل حركة من عينيه. فهذه الحركات بالذات سوف تلهمك غريزياً الطرق اللازمة للاتصاف على آليات الرفض التي يستخدمها ليرفض مما تقوله.

على هذا النحو تؤثر نظرة الحب بين شخصين. إنها تنقل كلامهما المتبادل إلى صعيد آخر من الوعي (يسمى قُرْط التنبّه أثناء التنويم المغناطيسي). فالواقع أن مصدر قُدوتك على الإقناع إنما يوجد في نظرة الآخر وليس في ذاتك أو في مواهبك الكلامية.

الحركة المعبرة هي دائماً حركة مُنبئة بشيء. إنها تُنبئ بحدوث تغير في أفكار المتكلم قبل أن يدرك هو نفسه هذا التغير. إن فهم الحركات المنبئة الصادرة عفواً عن مدير أثناء اجتماع مع الموظفين يمكننا من اتخاذ موقف وقائي يستبق تطور الأمور. فإذا استطاع أحد الموظفين أن يفهم مغزى هذه الإشارة، بإمكانه أن يعمل على تحديد وجهة النقاش، أو أن يتخذ موقفاً انسحابياً تكتيكياً لتجنب الصدام. معظم الكادرات العليا في الشركات يجهلون هذا الأمر، فيهتمون بهندامهم أكثر مما يهتمون بحركاتهم المعفوية التي تفضح أفكارهم وأتجاهاتهم.

■ **الأصابع:** الشخص الذي يشكل دائرة بإصبعه الإبهام والوسطى، أثناء الكلام، هو شخص يهوى الحوار ويحاول التأثير على محدثه بأداء تمثيلي مسرحي. وهذه الحركة تمنح صاحبها قيمة أكثر مما تمنحه الحركة الأخرى المشابهة بواسطة الإبهام والسبابة.

المجابهة

تمثل المجابهة، أو المواجهة، جزءاً من أسلوب في التواصل أكثر قوة وتأثيراً من العلاقة التوافقية التي نبذل جهداً للمحافظة عليها حتى اللحظة الأخيرة قبل افتراق وجهتي النظر.

■ **الأصابع:** شُبك الأصابع على شكل قبضة يمثل حركة دفاعية عن الذات وعن الميدان الخاص بالشخص. كما يتم عن شخصية تسعى إلى فرض رأيها في النقاش وتحب الجدل وقد يصل بها الأمر إلى حد جرح شعور الآخر لتلقى رداً من المبار نفسه.

■ **حُكُّ الوجه:** إذا رأيت محدثك يحك وجهه بإصبعه الوسطى، فهذا يدل على أنه يفتش في ذهنه عن طريقة حاسمة للرد على حججك وبرايمتك.

■ **اليدان:** إذا رأيت محفّلك، الجالس أمامك، يقيّد أعلى فخذيه بـيديه (واضعا الأصابع إلى الداخل)، فهذا يعني أنه في وضعية مجابهة. وهو بهذه الحركة يعلمك أنه لم يعد ثمة مجال للتخاطب حول موضوع النقاش. ووضعية اليدين هذه يتخذها لاعبو الرّكبي في جنوب إفريقيا أثناء المواجهة في الملعب.

إذا صافحك محفّلك بشدة، محاولاً سحق أصابعك، فهذا يدل على أنه يريد فرض إرادته عليك، ولكنه غير واثق من نفسه.. وإلا لماذا يفعل ذلك؟ كثيراً ما نلاحظ هذه الحركة لدى أشخاص يبحثون عن أشخاص يستطيعون مجابتهم. كذلك يمكن أن يقوم بها شخص يشعر بأنه في حالة ضعف ويريد أن يثبت العكس.

■ **النظرة:** النظرة الثابتة أو غير المباشرة هي الأسلوب الطبيعي في النظر إلى شخص لا تعرفه. أما النظرة الفاحصة والمركزة فمن شأنها أن تُشعر الآخر بنوع من الاعتداء، بمعنى التطفل.

الأحكام المسبقة

إن التمسك بالأحكام المسبقة دليل على الجهل وعدم التسامح.

■ **الأصابع:** فجأة يأخذ زميلك في تعداد حجبته وبرايمينه على أصابعه، ابتداء من الوسطى اليمنى نحو الإبهام، مستخدماً إبهام أو سبابة اليد الأخرى. هذا يعني بصريح العبارة أن أحكامه المسبقة تستولي على تفكيره وعلى أعصابه.

لماذا يبدأ العد انطلاقاً من الوسطى اليمنى؟ لأن هذه الإصبع ترمز إلى تنظيم الأفكار، كما تمثل مركز ترسيخ الأفكار المسبقة.

■ **الشعر:** يحرك محفّلك رأسه إلى الخلف بقوة كي يزيح خصلة شعر عن وجهه.

لن يخطر بباله أن يقص هذه الخصلة، كما لو أن هذه الحركة هي أساس الصورة الاجتماعية التي نجعله مطمئناً وواثقاً بنفسه. تتم هذه العادة عن شخص شديد التمسك بأحكامه المسبقة، وسرعان ما يكشف محدثه هذه الصفة من خلال سلوكه المتصلب.

■ **الظهر:** غالباً ما تراه يسند أسفل ظهره بكفيه.

إنه أسير أحكامه المسبقة وأفكاره الجاهزة. يرفض مجاراتك في أي مسألة خارجة عن قناعاته. إنه متصلب الرأي والأفكار ويزعجه أي تجديد، لذلك تراه يتحفظ عن المشاركة في أي مشروع من شأنه أن يزعزع الأفكار التي يرتاح لها.

■ **حركة اليد:** يسند مرفقيه إلى الطاولة، ويضم كفيه إلى بعضهما البعض كما في حالة إبتهاال أو صلاة، ثم يضع ذقنه على طرف أصابعه. تتم هذه الوضعية عن شخصية غير متسامحة، تحكم على آراء الآخرين ومواقفهم وفقاً لمعاييرها الخاصة وأحكامها المسبقة.

التحدي

ترمز الوسطى اليسرى إلى صورة الذات، فيما ترمز الوسطى اليمنى إلى التفكير المنظم. وهما الإصبعان الأكثر تمتعاً بالحماية في اليد، والأكثر قدرة على شد الأشياء وجذبها. أما في التعبير الحركي فغالباً ما ترافق الوسطى السبابة، وقلما ترافق حركة البصر.

والإصبع الوسطى، سواء اليمنى أو اليسرى، هي أيضاً إصبع التحدي؛ وذلك لبسبب يجهله الناس وسأخبركم به حصرياً. فنحن، كما تعلمون، نمتلك خمسة أصابع في كل يد، ولدى كل منا خمسة أعضاء تتمفصل عند الجذع، ويقابل كل واحد منها إصبع في اليد: الذراع الفاعلة أو المحركة (حسبما يكون الشخص يمينياً أو أعسر) ويقابلها الإبهام؛ الذراع الأخرى ويقابلها الخنصر؛ الساق اليسرى

ويقابلها البنصر؛ الساق اليمنى يقابلها السبابة. ولكنني حدثتكم عن خمسة أعضاء، أليس كذلك؟ فما هو العضو الخامس المقابل للوسطى؟ إنه القضب. ولهذا ترائنا نُشهر الوسطى في وجه الخصم تعبيراً عن التحدي وقصداً للإهانة.

■ **الخاتم:** وضع خاتم في كل من الإبهام والخنصر من اليد اليمنى هو من علامات التحدي الشديد. والمرأة التي تفعل ذلك هي بالضرورة امرأة صدامية في علاقتها، غير مستقرة، وتعيد النظر في علاقتها العاطفية عند أدنى خطأ. إنها تنصرف غالباً كمرافقة تمتعت بدلال مفرط في طفولتها. وهذه الشخصية تجعلها تتمتع بمزاج مشير وتستحق أن تقيم علاقة معها، حتى لو كان ميلها إلى التذير يمكن أن يجعلك نفلس. والحال كذلك، فهي تهوى جذب اهتمام المحيطين بها من خلال السلوك الجريء.

■ **السيجارة:** يتفخ محدثك دخان سيجارته في اتجاهك. يعبر هذا السلوك مبدئياً، عن تحدٍ. ولكن ينبغي الحكم عليه في النهاية من خلال الأسلوب. إن نفث الدخان في اتجاه الشخص المقابل ترمز إلى رغبة في إخضاعه، كما يفعل التين مع فريسته.

■ **القدم:** واقفاً أو جالساً، ترى محدثك يضغط بكعب قدمه اليمنى أو اليسرى أصابع القدم الأخرى. إنه شخص راغب في المراجعة والتحدي ويبحث عن ضحية له. يرمز الكعب إلى الشخص المتحدي، وترمز الأصابع إلى الشخص المستهدف.

■ **الخُلْيَة في اللسان:** يضع (أو تضع) خُلْيَة في طرف اللسان (Piercing).

إنها طريقة تبرّر مدّ اللسان بسبب أو من دون سبب. وهذا الأسلوب في استخدام الخُلْيَة ينم عن سلوك تحدّ من قبل شخص مراهق يرفض أن يصبح راشداً. ولكن لماذا اللسان تحديداً؟ بكل بساطة، هذا الشخص يرفض التواصل مع الآخرين.

الرفض

تمثل آلية الرفض بجملة شائعة تتكرر بين الناس هي عبارة «نعم، ولكن كلا!»، ننم هذه العبارة المتكررة (الخصلة) عن وجود رقابة شديدة يفرضها اللاوعي على الوعي، فيمنع هذا الأخير من التعبير عن نفسه بصراحة. كذلك يظهر الرفض من خلال حركة شبك الساقين أثناء الجلوس بطريقة منحرفة (مائلة)، كما في المثال التالي:

ذات يوم وجدت نفسي مضطراً لإقناع المدير المسؤول عن الموظفين في إحدى الشركات بتبديل لاختيار موظفين جدد وتقييم مؤهلاتهم. بالفعل تمكنت من إقناعه، من خلال مكالمته هاتفية مطولة ومفعمة بالحرارة والحماس، استدعاني على أثرها إلى مقابلته في مكتبه. استقبلني في قاعة الاجتماعات، وجلسنا إلى زلوية الطاولة الكبيرة. أول ما فاجأني أن جو اللقاء لم يكن متلباً أبداً مع لهجة الحديث على الهاتف. بدا لي أن شيئاً ما كان يزعجه، لا علاقة له بالجلسة. لاحظت أنه يشك ساقه إلى جهة الرفض (الساق اليسرى فوق اليمنى)، فيما تراجعت قدمه اليمنى إلى الخلف تحت الكرسي. هذه الوضعية تدل بوضوح على أن اتجاه الريح قد تغير. سمعت مجدداً للدفاع عن فكرتي بمزيد من الشروح والمقترحات، فلاحظت بعض الارتباك في جلسته، ولكنه اعترف لي في النهاية، بلهجة حميدة آسفة، أن المدير الأعلى في الشركة لم يوافق على مشروعه. «مع ذلك سأحاول، وبالرغم من كل شيء»، إقناعه بالفكرة، أضاف. هذه العبارة «سأحاول بالرغم من كل شيء» ليست إلا لإراحة الضمير. شكرته بلباقة على استضافته لي فمضت بداية اللقاء كانت وضعية ساقه تقول لي بوضوح إننا نضيع الوقت.

■ الفهم: لا يتوقف محدثك عن زعم أنه أثناء الحديث. إنه يعبر بهذه الطريقة الإيمائية عن انزعاجه وهو يكبح رفضه لما تقوله. وقد برع الممثل الفرنسي الشهير لويس دو فونيس في هذا الأسلوب التعبيري.

■ **الفخذان:** الفخذان يعبران في إطار جلسة تفاوض عن أن النقاش لم ينطلق كما يجب. كثيراً ما يضع يده (أو يديه) على فخذيه (أو فخذيه معاً)، ويقصره بين البداية والإبهام، فعليك الحذراً اعلم أن هذه الحركة تعبر عن نفور أو رفض.

■ **المشيئة:** تراه بمشي واضعاً إحدى يديه في جيب البنطلون، والأخرى خلف ظهره ممسكة بالحزام. إنه يحاول إمساك نفسه عن الاندفاع وراء انفعالاته.

تراه بمشي رافعاً صدره ورأسه إلى الأعلى، حتى ليخيل إليك أنه صانع على ظهره. إنه شخص يعيش ويتقدم في الحياة بصعوبة. ولو استطاع أن يسير في الاتجاه المخالف لاتجاه الناس جميعاً لفعل ذلك بعادة مطلقة.

■ **الأصابع:** يشبك أصابع يديه شبكاً محكمًا، ويدع الإبهامين بشكلان ضلعي مثلث متصلين.

إن شبك الأصابع على هذا النحو يعبر عن حركة دفاعية بامتياز، أو عن الرفض. فهذه الحركة تُقيم حاجزاً دفاعياً بين رأي محدثك ورأيك. وكأنك محام في محكمة وتقول: «اعتراض حضرة القاضي»!

■ **السبابة:** يسند مرفقه إلى الطاولة، ويضع سبابه على شفتيه بشكل عمودي، كما لو أنه يعطي إشارة السكوت. تحدث هذه الحركة من تلقاء ذاتها. وهي واضحة إلى درجة أن لا أحد يتنبه لها. فصاحبها يتظاهر بالاستماع إليك، فارضاً على نفسه السكوت لئلا يدخل معك في نقاش لا يريد.

■ **الساق:** يضع قدمه اليسرى فوق ساقه اليمنى أثناء الجلوس بحيث تشكل معها زاوية قائمة. إن وضع الساق على هذا النحو يمثل وضعية دفاعية. كذلك يمكن لهذه الوضعية أن تدل على عدم اكتراث هذا الشخص بحديثك.

■ اللسان: يعض طرف لسانه. إنه يعبر عن رفض شديد لعنابة اللقاء أو الحديث.

■ اليد: يسند مرفقيه إلى الطاولة، ويجمع كفيه في مستوى أنفه، كما لو أنه يمتل أو يصلي. إنه يستعد لمواجهةك ومعارضتك. فحركة اليدين هذه إنما تتم عن الاعتراض وليس عن طلب صامت أو نوحل.

■ الأذن: يسند مرفقه إلى الطاولة، ويطوي صنوان أذنه بكفه أو بأصابعه. إنه يخلق شكاً نافذته. وبهذه الحركة يعبر بوضوح عن رفض الاستماع، ولو أمكنه إغلاق أذنيه الاثنين لما تردد.

انقطاع التواصل

يعبر انقطاع التواصل بين اثنين عن نفيه بأسلوب حركي يتكرر في مختلف حالات سوء التفاهم، من رفض للحوار وفقدان الشجاعة للمتابعة أو تخلي عن العلاقة أو شعور بغياب الدافع والمحرك لاستمرار هذه العلاقة.

إن الحوار الحركي بين زوجين يمران في أزمة زوجية يشبه إلى حد بعيد مشهداً مسرحياً صامتاً لا تتطابق فيه حركات الممثلين مع كلامهم. ومن السهل جداً اكتشاف مستوى الروابط التي تجمع بين زوجين يسيرون في الشارع. كذلك يمكن التعرف بسهولة إلى الحركات المتكررة والوضعية الجسدية التي تعكس مستوى التواصل غير الكلامي بينهما. ولكن ما يجهله الكثيرون هو أن هناك وسيلة للتخفيف من حدة الأزمة بين الزوجين وتعزيز التقارب بينهما من دون اللجوء إلى أي كلام. علماً أنه ليس من المطلوب أن تكون حركاتهما متعاكسة تماماً كما لو أن أحدهما أمام امرأة. فلا تواصل مطلقاً في مثل هذه الحالة.

يشبك ييار أصابعه خلف رقبته، دافعاً كرسيه بجسمه إلى الوراء. إنه

يتظاهر بالاستماع إلى ماري، زوجته منذ سنوات طويلة، التي تروي له آخر نكات زميلاتها في العمل. ثم بحركة عفوية تلف ماري ساقها اليسرى حول اليمنى. إنها تقول له بهذه الحركة: «أريدك أن تستمع إليّ، أن تهتم بي، أن تشعر بوجودي... إني في حاجة إلى حنانك...». أما بيار فيشعر بالضيق، ولكنه لا يعبر عنه بالكلام وإنما بواسطة حركته وأسلوب جلوسه. لا يدرك وعي كل من هذين الزوجين الرسالة التي يبعثها إليه جسم شريكه. لكن عقليهما اللاواعين يعرفان تماماً ما يحصل فحركاتهما العفوية تعبر عن بدء نشوء خلاف ستوضع معالمه في المستقبل، وسيتره الاثنان عن أسس زواجهما. لاحظ بيار أن زوجته تلف ساقها اليسرى حول اليمنى كلما أرادت توجيه الكلام إليه. بدورها لاحظت ماري أن زوجها يشبك أصابعه خلف رقبته كلما حاولت جذب اهتمامه إلى بعض أمورها اليومية. كيف لهذين الزوجين أن يتفاهما من دون كلام؟ كيف بإمكانهما أن يفهما أن حركة كل منهما تمثل حاجزاً في وجه الآخر، في حين أنهما يبدوان أمام الجميع زوجين متحابين في غاية الانسجام والتوافق؟ فمن سيجرؤ على قول العكس؟ فهما ما زالا يحيان واحدهما الآخر... أمام الناس.

■ الشعر: نتحدث إحداهن عن صديقتها التي انفصلت منذ قليل عن زوجها، فتقول: «ما إن انفصلت نهائياً عن زوجها حتى ذهبت إلى الحلاق وقصت شعرها قصة صيبانية *la gräonne* وأسفاه على ذلك الشعر الجميل الذي كان يصل إلى أسفل ظهرها».

حين تقرر المرأة تغيير مظهرها، من الضروري أن تغير قصة شعرها. ولكن أية قصة تعتمد؟ قصة قصيرة جداً أو قصة القنفذ (الشعر القصير المتصب مثل أشواك القنفذ)؟

عندما قصت هذه المرأة شعرها قصة قصيرة جداً فقد أعلنت بذلك عن تحرورها من ماضيها. لقد قررت أن تدفن هذا الجزء من حياتها

تنصرف إلى حياة أخرى مختلفة. وهذا الأسلوب في فص الشعر تلجأ إليه المرأة عادة على أثر حادث بشكل مفترقاً في حياتها، مثل الطلاق أو الشفاء من مرض شديد. أما قصة الفتنة فتدل على الثورة والرفض. رفض الانحباس في قوقعة من التربية الصارمة، أو في وضع صعب يتعذر الخروج منه. وهذه القصة أو التبرئة يمكن أن تدل أيضاً على أن الشخص يعيش مرحلة من الحزن النفسي العميق.

والواقع أن المرأة أشد تأثراً من الرجل بالانقطاع بين الماضي والحاضر. فهي بحاجة إلى صورة جديدة تستقبل بها حياتها الآتية. وفي هذا الإطار يعتبر تغير ترميز الشعر طريقة لتجديد الذات.

■ الأوراق الخاصة: عند استغنائها عن بعض الأوراق الخاصة، يلقيها في سلة النفايات بعد أن يمزقها قطعاً صغيرة. إنه سلوك خاص بالأشخاص الذين لا يستطيعون التعبير عن عدوانيتهم بشكل صريح. أثناء النقاش المحتدم، تراه يجمع أوراقه ويضعها فوق بعضها البعض أمامه. هذا يدل على أن الشخص الآخر يعارضه معارضة صريحة. فنحن نجتمع أوراقنا حين نريد الانتقال إلى موضوع آخر، أو للإعلان عن نهاية اللقاء.

■ جلد: غير معنيٍّ بجلديك، تراه يصرف اهتمامه إلى قشرة من الجلد الميت في ملبسته. إنه ينصرف عنك إلى قوقته، مجبراً بذلك عن قلة اهتمامه بك.

الفصل الرابع

حركات التهرب والانسحاب

القاعدة الأساسية في التعبير عن التهرب والانسحاب، أو العكس (التحفُّز للمبادرة والفعل)، هي التالية: إذا مال الجسم إلى ناحية البمين فهو يتحفز للفعل. أما إذا مال إلى ناحية اليسار فهذا يدل على أنه يشعر بحاجة إلى التهرب والانسحاب.

■ الذراع: يرفع محدثك ذراعه في الهواء، طاولاً ساعده، وواضعاً يده خلف رقبته.

تخيّل أن الذراع المرفوعة تمثل صارى المركب، والساعد المطوي يمثل الشراع. إنه مركب يبسط شراعه ليدخل في عرض البحر وهذه حركة هروب.

■ الشعر: شعرها الأشقر مسّح إلى الخلف ومربوط. إن الشعر المسّح على هذا النحو يدل على شخص يخاف بعض المواقف ويهرب منها. والمرأة التي تعتمد هذه التسريحة بصورة منتظمة إنما تقول لك: «إذا تبعني أهرب منك، وإذا هربت مني أتبعك!».

■ وضعية الجسم: لا تواجهك بكامل جسمها أثناء الحديث، وإنما تحرف به قليلاً عنك.

إنها وضعية مميزة، لا بل كاريكاتورية، في التعبير عن التحفُّز للهروب.

■ المشية: تلاحظ أحياناً أنك نمشي ملصقاً ذراعيك. عادة ما

يلتصق الفراغان بالجسم عند الركض. من هنا دلالة هذه الوضعية على الهروب.

■ **الركبة:** ترمز الركبة اليسرى إلى الهروب. في مواجهة أي خطر، يفر الشخص دائماً مبتدئاً الخطوة الأولى بقدمه اليسرى.

■ **الأنف:** يداعب أنفه بالخنصر. إنه يحاول العثور على مخرج يفر منه!

■ **الأنف:** تلاحظ أن محفلك يفرك بقوة خلف أذنه اليمنى أو اليسرى. إنه يبحث عن طريقة خفية للتخلص.

يسند مرفقيه إلى الطاولة، ويطوق أذنيه بكفيه كما لو أنه يضع سماعتين. الواقع أنه بهذه الحركة إنما يعزل نفسه عن العالم الخارجي.

■ **الجيب:** يدخل الزبون المحل (المنجر) واضعاً كفيه في جيبي البتلون.

نرى لماذا يشعر هذا الشخص بحاجة إلى إخفاء يديه؟ لأنه، مبتدئاً، لا ينوي الشراء.

يتأكد هذا الموقف السلبي إذا دخل الزبون مقطباً وجهه، مطبقاً شفتيه، ونظرفه ثائثة.

تراه في مثل هذه الحالة يجول جولة قصيرة في المحل، ثم يخرج سريعاً مثلما دخل. ويمكن القول بوجه عام، في حالات المواجهة أو التواصل الشخصي، إن وضع اليدين في الجيبين ينم عن شخص يفتر كلياً إلى الثقة بالنفس، بالرغم من تظاهره بعكس ذلك.

نشاهد أحياناً مراقبين في ملعب المدرسة يتحديان بعضهما البعض بالنظرات الحادة. يمكن لهذا الموقف الخصامي أن يتفاقم إذا ما تغاربا جسدياً، حتى ليخيل إلينا أنهما على وشك الاشتباك بالأيدي.

قد نلاحظ أن الولد الأكبر، رغم هذه المواجهة، يبقى يديه في جيبيه. إنها إشارة واضحة على رغبته في ردع خصمه من دون اللجوء إلى القوة.

يجلس مسؤول سياسي على كنية مريحة، مخفياً يديه في جيبيه. إنه ينسج - أو يتظاهر بالاستماع - إلى صحافي يجري معه حديثاً.

تختبئ اليدان عادةً عندما نبدأ حواراً مفعماً بالحجج والبراهين. ويمكننا القول إن إخفاء اليدين ينم عن شعور بعدم الاستقرار.

■ المصافحة: يصفحك بأطراف أصابعه بدلاً من قبضة يده كاملة. ننم هذه الحركة عن ميل إلى الهروب لدى شخص قلما يلتزم بقضية إلا بالكلام فقط.

إن حركة المصافحة الوحيدة التي تبحث على الثقة والاطمئنان هي تلك التي يتشابك فيها الكفان على قدر من الصلابة والانفتاح. أية طريقة أخرى تدعوك إلى الحذر من الشخص الذي تصافحه، كما تدعوك إلى إخضاع كل وعوده واقتراحاته ونصائحه للنقد. ابقى دائماً متحفظاً مع شخص لا تعتبر الطريقة التي يصفحك بها حارة ومبينة.

■ وضعية الجلوس: عندما تجلس على الكرسي وتأرجح عليه إلى الأمام وإلى الخلف، فأنت بذلك تعبر عن شعور بعدم الرضى، وعن رغبة في مغادرة المكان. وهذه الوضعية نلاحظها لدى معظم طلاب المدرسة الذين يتشوقون لسماع جرس الانصراف، والتأرجح على الكرسي يعتبر في كل الحالات توقفاً للهروب.

تجلس متشبهاً بمقعد الكرسي. هذه الوضعية تدل في مختلف الأحوال، على أنك واقع تحت تأثير شعورين متناقضين: فمن جهة أولى تريد مغادرة المكان، ومن جهة ثانية تشعر بالحرج إذا فعلت ذلك. من هنا هذه الحركة المعقوبة التي تحاول بواسطتها أن نمسك نفسك عن الهرب.

عندما يدفع محدثك، الجالس أمامك، بكرسيه إلى الخلف فهو بذلك يعبر عن حاجة إلى الانسحاب من حديث بدأ يأخذ اتجاهاً لا يريحه.

■ **الحاجبان:** نلاحظ أن محدثك كثيراً ما يرفع حاجبيه إلى الأعلى. إنه بهذه الحركة يتظاهر بالدهشة، ولكنه في الحقيقة يعبر عن رغبة في التملص والهروب. إنه شخص متملص منذ الصغر.

■ **التلفون:** كلما أجاب عن مكالمة هاتفية تراه يتجه بجسمه ونظره صوب النافذة. إنه بهذه الوضعية يعبر عن حاجة للتهرب من موضوع المكالمة.

■ **الراس:** أثناء الحديث، يدير رأسه إلى اليسار من وقت إلى آخر. إنه يتجنب المواجهة. غالباً ما يؤدي الشخص اليميني هذه الحركة لحظة يريد تجنب خطر من أي نوع.

يدير رأسه إلى اليسار، من دون أن يحول نظره عن محدثه. إنها حركة تميز سلوك الشخص الميال إلى التهرب والهروب. لقد اعتادت عضلات رقبته على الحركة نحو اليسار. ما ينم عن شخصية متقلبة ميالة إلى التهرب، تفضل دائماً عدم الدخول في مواجهة ما لم تكن واثقة من أنها تستطيع الانسحاب في حال حدوث مشكلة. مع ذلك يبقى هذا الشخص أكثر مرونة وقابلية للحوار من شخص يدير رقبته إلى اليمين.

■ **العينان:** بعد أن يأخذ من وقت البائع ما يزيد على نصف ساعة، من دون أن يشتري شيئاً، ينظر إليه بعينين واسعتين قائلاً: «شكراً جزيلاً»، ثم ينصرف. هذه الطريقة في التأكيد على الشكر هي أفضل وسيلة للتهرب والانسحاب. ونلاحظ هنا أن حركة توسيع العينين، التي تدل عادة على الدهشة، قد اتخذت دلالة مغايرة نظراً للسياق الذي وردت فيه وما رافقها من كلام.

الاستقالة

نتقبل (من الحياة) حين تصبح رسالتنا بلا معنى أو غاية. وفي مثل هذه الحالة تضعف طاقتنا وتغدو الشجاعة في نظرنا جهداً عقيماً.

ليست اللامبالاة إلا مقدمة منطقية لفقدان الطاقة على المبادرة والمتابعة، وهكذا لا يعود محدثك يشعر بأنه معنيّ بحديثك. هذا لا يعني أنه محبط أو أنه يفتقد للحماس. وهذه الحالة يمكن أن تكون عابرة (مؤقتة) وناجمة عن إرهاق عصبي.

■ **وضعية الجلوس:** نجلس صديقك على كنية أمامك، ونضع إحدى قدميها تحتها.

يجلس المرء على قدمه حين لا يكون «ثابت القدم» في موقف ما، كما يُقال. هذه الوضعية نادرة الحدوث نيباً في اجتماع رسمي، ولكنها تظهر أحياناً حين يمتد النقاش إلى ساعة متأخرة من المسهرة. إنها وضعية الاستقالة والانسحاب في مختلف الظروف. أما إذا كان الأمر متعلقاً بصديقك، فهذا يعني أن عليك التنبّه لحدوث شيء من الوهن في علاقتكما العاطفية. على أي حال ليست هذه الوضعية سوى تحذير بسيط، لا أكثر.

بمسك رأسه يديه، مسنداً مرفقيه إلى ركبتيه. إن وضعية الجسم المتراخي تشير إلى وزن الموضوع المطروح. وهذه الوضعية تشير إلى فقدان الحماس لأمر ما.

يحك ركبته اليمنى. يخبرك ضمناً بهذه الحركة أنه قد فقد الحماس في الحديث أو اللقاء.

يرغي ذراعيه خلف ظهر الكرسي. الذراعان هما أداة للتواصل الكلامي. ووضعية الاسترخاء هذه يمكن أن تخبرك بأن محاورك لم يعد بصني إليك.

■ **الإيهام:** تلاحظ أن محاورك أخذ يداعب ظفر إبهامه بطرف سبابة اليد فانها.

إنها حركة نموذجية لدى بعض الأفراد الذين يترددون في اتخاذ القرار، لا بل يؤجلونه إلى ما لا نهاية. إنهم يحترفون التراجع والانحاب.

الفشل

■ **الفحاحة:** يعطيك قداحته لتشمل سيجارتك بنفسك.

إنه يتخلى بسهولة عن ملكيته الخاصة. وهذه الحركة، الدالة ظاهرياً على الكرم، إنما تعكس في الحقيقة شعوراً قوياً بالفشل والإخفاق في الحياة. فهو يعتبر أنه لا يملك شيئاً خاصاً.

■ **العرق:** إسناد العرق الأيسر إلى باطن الكف اليمنى ينم عن خوف من الفشل يتجاوز حدود المنطق.

■ **الجمجمة:** تلاحظ أن محدثك يكثر من حك جمجمته (أو جلدة رأسه) أثناء الحديث.

غالباً ما يقوم بهذه الحركة شخص يشعر بالخسارة، أو يجد نفسه في موقف يجعله يبدو فاشلاً. إنه يتوهم تورماً في رأسه، كما يتوهم ألماً ناجماً عن هذا التورم، فيحاول تهدئته بهذه الحركة.

■ **الفخذ:** يعتبر الفخذ الأيسر من المواضع الرمزية الدالة على الفشل. لذلك يُكثر الفاشلون من تحريك هذا الفخذ بحركة ترمز إلى طرد الخوف من الفشل. فلذا رأيت محدثك يضع فخذ الأيسر على فخذ الأيمن، حاشراً إحدى يديه بين الفخذين، فهو بذلك يؤكد على تخوفه من الفشل. وهذه الحركة التقليدية نفسها تنم أيضاً عن وجود عقدة لدى هذا الشخص هي عقدة الخصاص (انظر الفصل التاسع).

■ الأصابع: يُسند مرفقه إلى الطاولة، واضعاً إبهامه تحت الذقن، رافعاً سبابه إلى الصدغ.

غالباً ما يقوم محدثك بهذه الحركة حين يتورط في النقاش ولا يجد سبيلاً للخروج منه. إنها أشبه ما تكون بحركة تصويب المدس إلى الرأس (الانتحار).

نراه يعضض أحد أصابعه، لا سيما طرف المختصر وظفروه.

إنها حركة قمعية تدل على إحساس بالفشل. غالباً ما نلاحظ هذه الحركة لدى المثقفين الذين يستبقون الواقع أو يتأخرون عنه، ولكنهم لا يواكبونه مطلقاً.

غالباً ما نراه يلمس إبهامه بين الوسطى والسبابة، من اليد ذاتها.

تنمّ هذه الحركة عن صعوبة في الاختيار. والإكثار منها قد يدل على تردد مرضي. بالإضافة إلى ذلك، تدل هذه الحركة على شخص يشعر بالفشل الذريع... وقد سبق أن رأينا لها دلالة أخرى، وهي أن هذا الشخص يمكن أن يكون شديد الانشغال بانحرافات الجنسية (راجع الفصل الثاني: الإغواء لدى الرجل).

■ الأنف: إنه ينخر من أنفه أكثر مما يتمنّح.

هذه الحركة تدل على أن الشخص يقي سبب فشله في داخله، ما يؤدي إلى فشل مشاريعه. ولا ننسى أن عادة الشخير والنخير هذه تذكرنا بالطفل الذي يشعر بالحزن لعدم تلبية رغباته.

■ أصابع القدم: لأصابع القدم دور أساسي في المحافظة على توازن الجسم، بيد أنها لا تقوم بوظيفة مهمة على صعيد التعبير الحركي. مع ذلك ثمة وضعية لأصابع القدم باللغة الدلالة، نلاحظها لدى المرأة حين تخلع نعلها: في بعض الظروف نلاحظ أن المرأة تضم أصابع قدميها بقوة إلى الداخل. تنمّ هذه الحركة الخاصة عن إحساس شديد بالفشل والخيبة.

■ **وضعية الجلوس:** من عادة الطلاب الفاشلين في المدرسة أن يترخوا على المقعد بدلاً من الجلوس بشكل مستقيم.

إنها إحدى الوضعيات الكثيرة الدالة على الانهزام أمام الخصم أو أمام صعوبات الحياة.

■ **وضعية الوقوف:** نلاحظ أن محدثك يميل إلى إمساك ساعده الأيمن بيده اليسرى.

إذا تكررت هذه الحركة بكثرة فهي علامة على إحساس بالفشل.

نضاد الصبر

كم تستغرق من الوقت لتدخين سيجارتك بالكامل؟

هل أثار اهتمامك هذا السؤال؟ حاول إذن أن تختبر نفسك. واعلم أن الأشخاص غير الصبورين يستهلكون السجارة الواحدة في أقل من ثلاث دقائق. من أي نوع من عديمي الصبر وجدت نفسك بعد التجربة؟...

تمثل بعض الأماكن العامة حقلاً مثالياً لملاحظة حركات الأشخاص الذين يُطلب منهم الانتظار والصبر. من ذلك مكاتب البريد، صناديق المحاسبة في الحانات والمقاهي، أو صناديق الدفع في البنوك. إن مجرد الوقوف بهدوء وانتظام في انتظار الدور يمثل اختباراً للذات شديد الصعوبة. هل خطر في بالك أن تقارن مساحة القدم الصغيرة التي تحمل كل ثقل الجسم بحجم الجسم ككل؟ ثمة وضعيات مختلفة لتوازن الجسم أثناء الوقوف، ولكنها أقل بكثير من وضعيات الجلوس لأننا من ناحية أولى نجلس أكثر مما نقف، ولأن نوعية معظم الأعمال العصرية تفرض علينا من ناحية أخرى أن نكون جالسين لا واقفين، علماً أن الوقوف أصبح يشكل جهداً رياضياً بالنسبة للإنسان المعاصر.

■ **تناول الشراب:** إن أسلوبك في تناول كأس من العصير أو فنجان قهوة يدل على طريقتك في التعامل مع الوقت في الحياة. لا توجد قاعدة عامة لتصنيف في هذا المجال، وإنما يتعلق الأمر بالملاحظة. على أي حال، فإن الشخص الذي يشرب كأس العصير دفعة واحدة هو شخص يستعجل جداً في الوصول إلى هدفه، ولا يأخذ الوقت الكافي لبلوغه. إنه أرنب الحكاية المشهورة (الأرنب والسلحفاة) الذي قطع مسافة السباق بضع قفزات، مغترأ بقوته ورشاقته، فوصل متأخراً من دون أن يتنبه إلى أن وقت الانطلاق هو الأهم في أي سباق. أما الذي يأخذ كامل وقته في تذوق كأس العصير فهو شخص يقدر المسافة قبل أن يقطعها. هذا التفسير لا ينطبق بطبيعة الحال على شخص يشعر بالعطش والحر الشديدين فيتناول شرابه بجرعات كبيرة. هذا وينبغي القول إن المقابر مليئة بأشخاص كانوا متعجلين في إنهاء رحلة الحياة.

■ **العرقوب (الكاحل):** عرقوب قدمك اليمنى يمسك (يحجز) عرقوب اليسرى، علماً أن القدم اليسرى هي دوماً القدم التي تطلق بها للرحيل. أنت تعبر، بهذه الوضعية، عن نفاد صبرك. المشية: يخيل إليك أن صديقك سبق على وجهه أثناء السير. تدل هذه المشية، التي ينحني فيها الجسم إلى الأمام، على شخص يستعجل دوماً، ويضع الفرص بسبب عدم الصبر.

■ **الأسنان:** يمدق على أسنانه الأمامية بطرف ظفر السبابة. إنها حركة متفردة، تماماً مثل حركة النقر على الطاولة تعبيراً عن نفاد الصبر. حين يبدأ محدثك بالنقر على أسنانه فهذا يعني أنه لم يعد بصفي إليك. لقد قطع الاتصال لحظة بدأ الاهتمام بأسنانه.

■ **الأصابع:** لا يكف محدثك عن الدققة بأصابعه على الطاولة. إنها حركة تدل على أنه يستعجل الوصول إلى نتيجة. حتى إن

مجرد طفطة الأصابع علامة واضحة على عدم الرضا ونفاد الصبر، أو على اليأس من أمر معين.

■ الأنف: يند مرفقه إلى الطاولة، ويأخذ في نكش منخريه بواسطة سبائه.

إنه يعبر بذلك عن احتقاره لللياقات الاجتماعية. هذه العادة الحركية تنم غالباً عن افتقار الشخص إلى المثابرة والصبر، ما يجعله يضيع كثيراً من الفرص.

■ وضعية الوقوف: تراه يقف ويتنطط على الكعبين.

إنها وضعية موروثه من سن الطفولة، وتعبر عن نفاد الصبر. ولكنها أيضاً علامة على الغيظ الشديد، غالباً ما نلاحظها لدى الرئيس الفرنسي جاك شيراك حين يواجه معارضة قوية.

■ التلفون: غالباً ما يفضل الحديث على التلفون واقفاً. أو يضع السماعة على أذنه ويحرف الطرف الآخر عن فمه بزاوية 45 درجة. أو تراه أحياناً يثبت السماعة على أذنه ويأخذ في دُزَع الغرفة جنة وذهاباً.

إنه يهتم بالتواصل مع معارفه لكنه لا يستثمر علاقاته بهم.

التردد

أن تجد نفسك على الدوام مضطراً للاختيار بين جميع الأمور، مهما كانت خطيرة أو تافهة، يمكن أن يجعلك جباناً مثل أرنب، فلا تجد سوى التردد وسيلة مثالية للدفاع عن نفسك أمام المجتمع المتطلب الذي يتمنى لك الكثير. يمكن أن تلاحظ مثل هذا التردد أمام العروض المغرية التي يدعوك البائع إلى استغلالها حالاً ومن دون تردد، الأمر الذي يزيد في ميلك إلى التريث قبل القيام بأي خطوة.

مسألة الاختيار هي في النهاية مسألة صراع بين التفكير (التريث) والعمل (الإقدام). هذه المسألة تواجهك يومياً، فلا تجد حلاً لها سوى الجمود. ولكن الجانب السليبي من الجمود هو التردد.

■ سلسلة الرقبة: تلاحظ أن صديقك تلاعب باستمرار بالجوهرية المعلقة في سلسلة الرقبة.

هذا يدل على أنها مترددة في أمرك. إنها مترددة بالفعل حتى لو بدت بحاجة إلى حنانك.

■ الفم: يُسند محضتك مرفقه إلى الطاولة، واضحاً ظاهراً أصابعه على فمه بحيث يتجه باطن الكف إلى الخارج.

بإمكانك أن تلاحظ هذه الحركة في سياق مختلف: طفل يتوقى صفعاً! إنها وضعية التردد من قبل شخص يجد صعوبة في الاختيار. الحيرة هي المعنى الأدق لهذه الحركة وغالباً ما نلاحظها لدى سائق يجد نفسه وسط زحمة سير خائفة فيختار في كيفية التصرف!

■ المرفق: يرمز المرفقان إلى قوة الجمود. والشعور بالأم غير اعتيادي، شاذ، في أحد المرفقين يمكن أن يعبر عن حالة من الرفض أو عدم القدرة على اتخاذ قرار. إن إسناد المرفقين إلى الطاولة، وهو وضعية شائعة جداً، يرجح التردد على الفعل والمبادرة.

■ الكتفان: الذي يرفع غالباً كتفه إلى الأعلى إنما يؤكد على حيرة وعجز عن اتخاذ أي قرار. إنها حركة تدل على حيرة وليس على عدم اكتراث. وقد تكون هذه الحركة خفية أحياناً، تصعب ملاحظتها. غير أنها في مطلق الأحوال تقوم بمهمة التقليل من أهمية حدث، أو التخفيف من المرارة الناجمة عن خيبة الأمل.

■ منديل الرقبة (فولارد): تلاحظ أن الفتاة الجميلة التي نأسر قلبك تعقد المنديل حول رقبتها.

هذه الطريقة في عقد المندبل تذك على أنها - للأسف - لم تحسم بعد خيارها نهائياً في خصوص العلاقة.

■ **الحكة:** يحك وجهه بسببته اليمنى. إنه تعبير عن التردد في اتخاذ القرار. أما حين يحك أنفه، فهذا يعني أنه بدأ يتردد.

يرمز الأنف إلى المهارة وحسن التصرف، كما يرمز بالضرورة إلى الفطنة. فعندما تحك أنفك إنما تعبر مبدئياً عن حيرتك وارتباكك، كما لو أن فطنتك قد خانتك. على أي حال فإن حركة حك الأنف هي غالباً رد فعل متوتر على وضع محير، وليست كما يزعم بعض الباحثين مؤشراً إلى الكذب. يبدو أن شخصية بينوكيو Pinocchio ما زال تأثيرها مستمراً على البعض!

حين تلاحظ أن زميلك يحك طرف أنفه بسببته، قبل أن يجيبك عن سؤال، فهذا يعني أنه متردد في الإجابة.

فيذا رأيت محدثك لا يكف عن حك رأسه، بيده اليمنى أو اليسرى، أثناء الحوار، فهذا يعني أنه لم يتوصل إلى قرار بشأن موضوع الحديث. هنا عليك أن تخفف من إلحاحك! غالباً ما يحك الشخص رأسه لتخفيف من جكة متوقمة. في مطلق الأحوال تنم دغدغة الرأس باليد عن إحساس بالحيرة.

■ **الذقن:** هل حدث أن كنت في مواجهة شخص يسند ذقنه إلى قبضة يده اليمنى؟

ترمز قبضة اليد إلى لحية الأستاذ. وتدل هذه الحركة بوجه عام على أن هذا الشخص سوف يدور حول الموضوع، حين تطلب منه الدخول في صلب الموضوع. إنه شخص متردد ومرتبك، وغاية ما يصبو إليه في الحياة أن يتخذ أقل قدر ممكن من القرارات.

■ **القدم:** تلاحظ أن محدثك، الجالس أمامك، يرفع قدميه إلى القضيبي الذي في أسفل الكرسي.

إنها وضعية موروثه من مرحلة الطفولة. من المحتمل أن يكون كلامك قد اتخذ طابعاً تربوياً إرشادياً، فقامت بدور الأستاذ، وقام صاحبك بدور التلميذ، ما أثر على جو اللقاء وسبب هذه الحركة الخاصة. ومثل هذه الوضعية تشير إلى أنه ثمة شعوران يتجاذبان صاحبك، هما التردد والقلق.

■ الضحكة: تلاحظ أن صديقك تضحك كثيراً أثناء الحديث، مخفية فيها خلف يدها.

نتم هذه الحركة عن الضيق وعن مزاج متردد. فإذا كنت في صدد مشروع غرامي مع هذه المرأة فاعلم أنك لن تتقدم كثيراً في اتجاه مشروعك.

عدم الحضور

أصبح الحضور سلعة نادرة في هذه الأيام. فالوقت يضغط علينا، والضغط النفسي يلاحقنا أينما كنا.

يظهر هذا الأمر بصورة كاريكاتورية مضحكة لدى السياسيين حين يريدون كسب إخلاص ناخبهم المحتملين، فيستقبلونهم ويسمعون إلى مطالبهم. ولكن أي تواصل وأي استماع؟ إنهم يستمعون بأذن شاردة، وينظرون بعين زائغة، ولا يصدقون كيف يتخلصون من شخص للانتقال إلى الشخص الآخر. إنهم يهتمون بالعدد ولا بتعظيم النوعية. وهذا لعمري خطأ فادح! ذلك أن نجاح أي عملية انتخابية إنما يتوقف على درجة التقارب بين الناخب والمنتخب، وعلى نوعية التواصل الذي يقيمه المرشح مع ناخبيه.

قبل عدة سنوات كنت في زيارة أحد التجار، وإذا بالسيد إدوار بالادور يدخل المحل بصحبة زمرة من المرافقين والحرس. لقد جاء في زيارة انتخابية واستمع بلا مبالاة إلى احتجاجات التاجر العنيفة.

استمرت الزيارة أقل من دقيقة واحدة، غادر بعدها السيد بالادور المحل مودعاً التاجر. أما التاجر فقد نعته بصفة غير لائقة حين رآه يبتعد، وقد شعر بالإهانة لأن بالادور صافحه بيد رخوة ومنحه إحساساً بأنه غير موجود.

■ **الخاتمة:** إذا رأيت امرأة تضع ثلاثة خواتم (اثنان في البنصر والسبابة من اليد اليسرى، والثالث في السبابة اليمنى) فهي غالباً ما تكون من النساء اللواتي يرفضن الزواج، أو مطلقة وغير مستعدة للدخول في علاقة عاطفية أخرى. وكأنها تقول لك عبر خواتمها الثلاثة: «أنا لن أغرم يوماً إلا بشخص يشبه والدي».

■ **الأصابع:** البنصر هو أقل الأصابع قدرة على التعبير منفرداً. ففي معظم الحركات نجده مرافقاً لإصبع آخر من اليد. مع ذلك قد يلعب أحياناً دوراً أساسياً في التعبير، كأن نرى شخصاً يستند إلى الطاولة، ينصره، طأبوا الأصابع الأخرى إلى الداخل. إنها وضعية نادرة، ولكنها تستحق الملاحظة. فنحن هنا أمام شخص غير حاضر للتواصل مع الآخرين. فعليك أن تتعامل معه بحذر، لأنك سرعان ما تكشف تناقض الطباع فيما بينكما.

■ **الساقان:** تلاحظ أن محدثك، الجالس أمامك، يضع إحدى ساقيه على الأخرى، فيما قلعه المستند إلى الأرض تتراجع إلى الخلف تحت الكرسي. إنه بهذه الوضعية يعبر عن أنه غير حاضر للتواصل معك، و/أو أنه راغب في قطع الحديث.

انعدام الشعور بالمسؤولية

يتكاثر الأشخاص عديمو المسؤولية تكاثر الفطر في المجتمع، حيث لا يكف المواطنون عن مطالبة الدولة بأخذ هؤلاء على عاتقها. ليست الحركات الدالة على انعدام الشعور بالمسؤولية كثيرة، بل يمكن

القول إنها تلتخص في حركة واحدة تعبر عن هذا الميل غير المدني، الذي يسمح لصاحبه بأن يلعب أدوار القروء الثلاثة: ذلك الذي لم يز شيئاً، والثاني الذي لم يسمع شيئاً، والثالث الذي ليس لديه ما يقوله.

يحك الشخص بلطف حاجه بواسطة السبابة . . .

يعبر الحاجبان، بشكل رئيسي، عن الدهشة حين يرتفعان، أو عن الشك والارتياب حين ينخفضان، كما يستخدمان للتأنيب مع تحريك الوجه يميناً ويساراً. والحال كذلك فإن حكمهما بالإصبع أو برأس الظفر إنما يعبر عن موقف ارتداد يريء التنصل من المسؤولية. هذه الحركة تقول لك بصريح العبارة: «لا أشعر بأنني معنيٌ بحديثك».

الخبجل

يرى علماء النفس أن مصدر الخبجل حالة من الغضب العميق الموجه نحو الذات. ومما لا شك فيه أن أشهر الأعراض المعبرة عن الخبجل هو تورؤد وجتي المرأة الخجولة. لذلك من الشائع اللجوء إلى توريد الوجتين اصطفاً لدى النساء، لما لهذا اللون من دلالة أنشوية مرتبطة بسن المراهقة. هذه الدلالة (الخبجل) تأخذ معنى آخر حين تضع المرأة البودرة الزهرية على وجتيها في إطار علاقات العمل. هنا ينم توريد الوجتين عن شخصية طموحة تريد الترفي في درجات الوظيفة أو المهنة؟.

هل ثمة علاقة بين الخبجل والرغبة في الترفي المهني؟ نعم، بالتأكيد! فالشخص الخجول يشعر بحاجة إلى تجاوز هذا العائق (الخبجل) لإثبات وجوده في المجتمع. وهل ثمة وسيلة لإثبات الذات أفضل من الترفي والنجاح في المجال المهني؟.

■ الحذاء: إن نأكل كمبي الحذاء من الجهة الداخلية ينم عن شخصية شديدة الخبجل، أو يدل على شخص منعزل عن المجتمع.

■ **الساقان:** يقف أمامك عاكساً وضعية قدميه على الأرض (واضحاً قدماً مكان الأخرى)، بحيث يضطر أحياناً للاستناد إلى حائط أو درابزين كي يحافظ على توازنه.

إنها علامة على وجود خجل أساسي في شخصيته. فهو شخص شديد الخجل في العمق، ولكنه يظهر بأنه على سجيته في المجتمع.

■ **النظارتان:** يضع نظارتين بعدستين واسعتين وإطار سبك. هذا الشكل من النظارات يستخدمه عادة أشخاص خجولون يمثل خجلهم العائق الوحيد أمام ذكائهم أو موهبتهم. لذلك نلاحظ أن أمثال هؤلاء الأشخاص سرعان ما يستخدمون نظارة بلا إطار حول الزجاجاة، أو يستبدلون النظارة بعدسات لاصقة، بمجرد نجاحهم في عملهم وتخلصهم من الخجل.

■ **وضعية الجلوس:** يجلس محدثك بإثنين متقاطعين على شكل (X).

غالباً ما يتخذ الأشخاص الخجولون مثل هذه الوضعية الطريفة. إنها وضعية الانسحاب.

■ **الإبهام:** يشبك أصابع يديه ويخفي داخلهما إبهاميه. إنها حركة خاصة بالمراهقين حين يتضايقون من نظرات الآخرين. بعض الخجولين من الكبار يقومون بهذه الحركة حين يجدون أنفسهم في موقف لا خلاص منه، أو قي وضع يدفعهم إلى التصرف بطفولية.

■ **الصوفورة:** تعتبر الصوفورة، بوجه عام، علامة على الخجل، ودليلاً على حاجة إلى إثبات الوجود حين يشعر الشخص بأنه مهمل من المحيطين به. فالذي يصوفر غالباً ما يكون شخصاً يجد صعوبة في الاندماج الاجتماعي ويعاني من عزلة مع أنه يسمى بشكل متناقض لحماية عزله من أي اختراق بلجونه إلى الصغير في كل الأوقات.

الفصل الخامس

حركات التعبير

عن المشاعر الإيجابية الصادقة

الصادقة

ألا تلاحظون أن الصادقة رأس مال كبير في هذا الزمن الذي أصبح فيه التناحر سائداً؟ يلقي دزموند موريس الضوء التالي على مفهوم الصادقة، فيقول: "إذا صادف أن عانقك شعبانزي بحرارة سوف تشعر بقوة الصادقة التي يعبر عنها من خلال قبلة شديدة يطعمها على عتقك. هذه القبلة بالنسبة للشعبانزي هي عربون تحية وصادقة ولا تحمل أي مضمون جنسي".

فيما عدا التربيت الخفيف على الظهر، ليست الحركات الدالة على الصادقة كثيرة. علماً أن التربيت قد لا يدل دائماً على الود والصادقة (انظر: موضوع التطير في الفصل الثامن). على أي حال لست في حاجة إلى أن تكون إخصائياً في تحليل الحركات كي تكشف الحركات الدالة على الود والتعاطف بين شخصين.

■ غمزة العين: تعتبر الغمزة بالعين البسرى أكثر تعبيراً عن العاطفة والرعاية الأبوية من الغمزة بالعين اليمنى التي تحمل دلالة إغوائية. والغمزة بالعين البسرى تدل على شخص وفي لصادقاته ومخلص في

عمله. وهي كذلك أكثر ألفة من الغمزة بالعين اليمنى وأكثر احتراماً لقواعد السلوك الاجتماعي.

الحب

الذين يسفرون من الحب هم أشخاص تعوزهم القدرة على فهم القواعد العاطفية.

الحب ديانة ترتل صلواتها بلغة المشاعر، وهو قادر على التعبير عن نفسه بجميع حركات الجسم في لحظات الوقوع في الحب من النظرة الأولى. في هذه اللحظات تلتصق نظرات العاشقين، تبحث يد كل منهما عن يد الآخر، يجذبان إلى بعضهما، ويدور كل منهما في فلك الآخر. ذلك أن الحب يولد حالة من التناغم الحركي التام بين شخصين، بحيث يغدو كل منهما مرآة للآخر، وتغدو حركات كل منهما مكتملة لحركات الآخر. وفي هذه الحالة يمكن التعبير عن المشاعر من دون استخدام أي كلمة.

تمثل بعض الحركات إعلناً صريحاً عن الحب. بعضها الآخر يعبر عن الرغبة دون شرح أو تفسير، ومن دون ابتذال بطبيعة الحال. والحدس في الأمر أن هذه الحركات على درجة عالية من الشفافية، تعبر عن نفسها بلا مواربة، فيلتقط الطرف الآخر مغزاها دون أي جهد. كذلك هناك مستويات متفاوتة من الحركات تترجم مشاعر مختلفة وفقاً لحاجة القضية منها.

إننا جميعاً نسمى وراء الحب الحقيقي والسعادة المشتركة، من دون أن نعرف بوضوح ماذا يعني الحب. لكي يتمكن أي شخص من الحب ينبغي أن يكون شاهداً على علاقة حب حقيقية في طفولته بين أبويه. والواقع أن الانفصال بين الزوجين بات القاعدة في هذه الأيام، بينما يمثل الإخلاص للعلاقة استثناء. فكيف يمكن، والحال كذلك،

أن نبقي متشبهين بوهم الحب الحقيقي، إلا من خلال الانسجام الجنسي؟ ذلك أنه خارج هذا الإطار لا يمكننا الحصول على التوازن العاطفي!.

هل استطاع الرجل والمرأة، على مر الدهور، أن يتفاهما؟ الواقع أن كلا منهما ظل يعيش سجين خصوصياته الفيزيولوجية والنفسانية، وبالتالي لم يتشاركوا إلا الحياة الحميمة من دون أن يفهم أي منهما الطريقة التي ينبغي أن يتصرف بها مع الآخر والطريقة التي يفكر بها الآخر. وليس من شأن الكتب الصادرة حديثاً حول هذا الموضوع أن تغير شيئاً كثيراً من واقع الحال.

هل كُفّت النساء عن احترام عالم الرجال والمشاعر الذكورية التي تحرك هذا العالم؟ إنها في الواقع تنتقد الرجال، ولكنها في الوقت نفسه تضاعف من وسائلها لجذبهم وإغوائهم! هذا السلوك المتناقض في نظر الرجال يبدو، في نظر المرأة الباحثة عن الحب، سلوكاً طبعياً: «إنها تهرب منك إذا أعجبتها، وأنت تتبعها إذا هربت منك!». هذا هو الأسلوب العملي في الإغواء، الذي يبدو شاذاً في نظر البعض وطبيعياً في نظر آخرين. ولكن من قال إن الرجل والمرأة خلقا ليتفاهما؟ الحقيقة أن الاختلاف في طبيعة ما يشعر به الرجل والمرأة هو أقل بكثير من الاختلاف بين المعنى الظاهر لمشاعرهما وبين طريقة كل منهما في التعبير عن مشاعره، فضلاً عن المعاني الخفية وراء تعبير كل منهما. هذا ما ينبغي أن يستوقفنا في النهاية في التمييز المفروض على عواطفنا من اختلافاتنا التي تجعلنا متكاملين. ولا أظن، في نهاية الأمر، أن أحداً يستاه من هذا الاختلاف؟.

يرمز البصر الأيسر إلى الانفعالات، والارتباط العاطفي، كما يعبر عن الحاجة إلى الاتحاد بالشخص المحبوب. لذلك نَم اختياره لوضع خاتم الزواج، فإذا رأيت شخصاً عازباً، رجلاً أو امرأة، يضع

خاتماً (ليس خاتم زواج) في هذا الإصبع فهو بذلك يعبر عن حاجة ملحة إلى العاطفة وهذه الحاجة طبيعية تماماً لدى العازبين. ونصبح هذه الإشارة أشد دلالة عندما يضع الشخص خاتمين: واحد في البنصر، وخاتم في أصبع آخر.

في المقابل عليك الاحتراس من شخص يضع خاتمين في البنصر الأيسر. فهذا يدل على شخص متسلط يسعى إلى إلغاء شخصية شريكه.

ونلاحظ في هذا المجال أن بعض النساء الأرامل يضمن أحياناً خاتمين في البنصر الأيسر، وفاة لذكرى الزوج المتوفى، أو ربما اعتماداً للانقضاء على البديل بكامل العدة المتوفرة! ثمة ملاحظة أخرى مهمة، وهي سهولة انكسار المفصل الثاني في البنصر الأيسر لدى الشخص الذي يعاني من هشاشة أو عدم استقرار على الصعيد العاطفي.

في سياق بحث أجرته حول المعنى الرمزي لموقع الخاتم في اليد، تبين لي سريعاً أن هذه الخواتم تترجم الحالة الشعورية العاطفية أو الجنسية لدى الشخص، سواء كانت حالة دائمة أو عرضية. فهي، أي هذه الخواتم، بمثابة مكتب استعلامات عاطفي يزود الجميع بما يطلبونه من معلومات حول الحالة العاطفية للشخص. فالواقع أننا لا نضع خاتماً أو أكثر لنخفي تشوهاً بسيطاً في أحد أصابعنا، أو لسر مساحة صغيرة جداً من الجلد ولا نفعل ذلك بهدف إبراز جمال الأيدي، كما يفكر البعض. إنني على يقين من أن طريقة وضع الخواتم تحمل رسالة بالغة الدلالة. وهذه الرسالة تختلف تبعاً للإصبع الذي يحمل الخاتم.

■ الخاتم: إذا رأيت المرأة تضع خاتماً في البنصر الأيسر وآخر في البنصر الأيمن، فهذه إشارة قوية على اعتمادها للدخول في علاقة

عاطفية، حتى لو بدا لك أن قلبها مشغول بشخص آخر. فلا تخدعك بعض المظاهر. فهي بذلك تعطيك إشارة بأنها امرأة قوية الإرادة، أي تمتلك الشجاعة والقدرة على مواجهة التقلبات العاطفية. من المحتمل أيضاً أن تعبر هذه الإشارة عن إرادتها في الاتحاد مع زوج المستقبل الذي تبحث عنه. على أي حال لن يكون من السهل إغواؤها، لأنها رومنتيقية من الطراز الرفيع. فإذا كان قلبها مشغولاً فعلاً بشخص آخر، فإنها لن تغفل الباب تماماً طالما أنها تضع خاتماً في البصر الأيسر وآخر في الأيمن.

إذا وقعت في غرامها، فاعلم أن حبها للخدمات المجانية سوف يحملك على اللحاق بها إلى أماكن غير متوقعة لمساعدة من هم بحاجة إلى مساعدة.

وهذه بعض ميزاتها التي ينبغي أن تعرفها إن اخترت السير على طريقها: إنها امرأة صادقة، عاطفية، منغلقة على ذاتها، ولكنها اجتماعية أيضاً، وأحياناً تكون طريقة جداً.

الصدق

كل الحركات صادقة لأنها تعبر عن المشاعر بطريقة عفوية، دون تحفظ أو مبالغة، بينما يحاول الكلام إضفاء بعض الحلاوة الاصطناعية على هذه المشاعر. فمن قبلة عفوية رنانة، إلى مصافحة ودودة وصادقة، إلى نظرة صريحة، إلى حركات بسيطة معبرة عن المودة، إلى البراهمين العملية عن الأمانة والإخلاص، والكرم دون تبجح، إلى المروءة دون تشاؤم، إلى الجرأة في التعبير عن الرأي والعقيدة دون ادعاء... كل ذلك يعبر عن الصدق، وهو قد بات بضاعة نادرة في مجتمعات يسودها الرياء والعدوانية وانعدام الإحساس بالأمان.

■ البعد: يسط كفه أثناء الحديث وينظر إليها، وكأنه مسلم ينتهل إلى الله في صلاته.

إنه يفرغ ما في قلبه على لسانه. وهذه الحركة ترمز إلى صراحة مطلقة، تجعل محدثك كتاباً مفتوحاً تقرأه بلا صعوبة. ومعلوم أن قسماً كبيراً من مكونات الإنسان الوجدانية، الجسدية والوجدانية، يرسم في خطوط راحة اليد، لمن يحسن القراءة على هذا الصعيد.

إن بسط الكفين أثناء الحديث يدل على أن هذا الشخص يتحدث بصراحة وليس لديه ما يخفيه.

■ الضحكة: ترفع رأسها موجهة نظرها إلى السقف وهي تطلق ضحكة مدوية.

الضحكة الصادقة المدوية تتجه عادة إلى السماء وليس إلى الأسفل.

الكفاح في الحياة

غالباً ما تظهر آثار الضغوط والتحديات المؤلمة في رِثْلَة الساقين. والتركيب العصبي - العضلي لريثة الساق ينطور لدى الشخص تبعاً لمراحل حياته ومستوى نضاله في مواجهة التحديات والمصاعب. تضمر رِثْلَة الساق مع التقدم في السن في حال الانهزام أمام تحديات ومصاعب الحياة، وتستمر في تجديد بنيتها العصبية والعضلية حتى سن متقدمة إذا واصل الشخص حيويته واستمر متحكماً بمجريات حياته.

■ الشعر: وجود فرق الشعر إلى اليمين لدى الفتاة ينم عن طبع أشبه بطبع الرجال وعن شجاعة في الحياة. إنها ترفض مظهر المرأة الفاتنة الذي تعرضه ممثلات هوليوود. فهي مكافحة في حياتها، تريد أن تكون مروّضة أفامي لا فاتنة رجال.

■ العيد: من شأن حركة القبضة المشدودة أن توقظ الروح النضالية قبل المواجهة. وتعبيراً عن القوة والروح الهجومية والعنف نلاحظ أن

الرجل يشد قبضة يده عندما تعاكسه الأقدار، أو عندما يريد أن يشهد عزيمته للمواجهة.

■ **الرأس:** استدارة الرأس نحو اليمين، من دون تحويل النظر عن الاتجاه الأول، تنم عن شخصية اقتحامية، أي كفاحية بالتمريف. إنها حركة تدل على أن هذا الشخص مستعد للاستماتة دفاعاً عن وجهة نظره.

التواطؤ

يعتبر التواطؤ الحقيقي، في المعنى الإيجابي الودي، من أصعب العلاقات التي يمكن نسجها مع الآخرين. إنه موقف حركي، يتم بالإشارة، أكثر مما هو موقف كلامي. الواقع أن التوصل إلى درجة عالية من التواطؤ بين صديقين إنما يتطلب كثيراً من الوقت وكثيراً من النامح.

■ **الشعر:** يشعث شعر زميله.

نشعث شعر طفل بيدنا للتعبير عن المحبة والتردد حياله. وهذه الحركة نفسها بين الكبار إنما تدل على درجة عالية من الصداقة والتواطؤ تربط بين شخصين.

■ **الحقيبة:** إذا كنت تعلقين حقيقتك في كتفك الأيسر...

يرتبط الكتف الأيسر بالقسم الأيمن من الدماغ. وهذه الطريقة في حمل الشطة تنم عن شخصية شديدة العناية بالجوانب الإبداعية، مندمجة في حياتها العاطفية والعائلية، وأكثر اهتماماً بارتباطاتها العائلية منها بارتباطاتها المهنية. وإذا قلنا إن المرأة التي تعلق حقيقتها على كتفها الأيمن هي «بنت أبيها»، فإن التي تعلقها على الأيسر هي «بنت أمها». إنها تنماهي مع صورة والدتها وتحذو حذوها لا شعورياً في مجمل سلوكها. لذلك يمكن القول إن تعليق الحقيبة على الكتف الأيسر ينم

عن امرأة جيدة الإصغاء، اجتماعية، عارفة بتفسيات الآخرين، لطيفة المعشر، وجاهزة للمساعدة. إنها امرأة مخلوقة للحب أو الصداقة. وهي بالإجمال شريك ممتاز يمكن الانسجام والتفاهم معها بالإشارة.

■ العيون: يغمزك محدثك بطرف عينه كما لو أنه يوافقك على رأيك أو موقفك.

هذا يعني أنه شديد الاهتمام بإرضائك، ويسعى للتوافق معك. فغمزة العين تعبر بلداتها عن نوع من الشراكة في أمر.

إنها حركة مألوفة من السهل فهم معناها. فهي تعني بوجه عام أننا متفاهمان ومتواطئان، وبإمكان هذه الحركة أن تقيم رابطة بين اثنين، بصرف النظر عن مدة هذه الرابطة. هذه الحركة غير معتادة لدى الجميع. غير أنها تنطوي على قدر من الجرأة قد تكون متساعة بين المعارف والأصدقاء، ولكنها قد تعرضنا لسوء الفهم إذا وجهت إلى أشخاص غريباء. أيّ ما كان الأمر فإن هذه الحركة العفوية تستطيع أن تقيس درجة التوافق بين شخصين.

لإطلاق غمزة توافق يمكن استخدام أي من العينين دونما تمييز، وذلك وقف على مرونة عضل هذه العين أو تلك. غير أن اختبار إحداها دون الأخرى لا يخلو من مغزى خاص. فعادة الغمز بالعين اليسرى تنم عن شخص متعلق بوالدته على الصعيد العاطفي متماهٍ معها، فيما تنم عادة الغمز بالعين اليمنى عن شخص متعلق بوالده، كما تدل على شخص يقدر المواقب أكثر من كونه منسجم مع الآخر إلى حد التوافق.

منح الوقت للآخر

تعبّر الحركات العفوية عن حالتي الانفتاح أو الانكماش بطرق مختلفة. على سبيل المثال، فإن الشخص اليميني (أو العكس إذا كان

أعسر) الذي يضع ساقه اليسرى فوق اليمنى أثناء تبادل الحديث، أو أثناء لقاء عاطفي، إنما يعبر بذلك عن عدم استعداده للانفتاح على الآخر. إن لغة البقان فصيحة جداً في التعبير عن حالتي الانفتاح أو الانغلاق على الصعيدين الاجتماعي أو العاطفي. غير أن البقان ليست وحدها الأعضاء التي تعبر عفويًا عن الاستلطاف أو النفور، كما سلاحظ في الأمثلة التالية.

■ **العيد:** يُسند محدثك مرفقيه إلى الطاولة، ويضع كفه اليسرى فوق قبضة يده اليمنى.

إنها حركة شديدة الوضوح. فهو يعبر عن استعداده ليمنحك جزءاً من وقته.

■ **الذقن:** يُسند مرفقيه إلى الطاولة، ويضع ذقنه في راحته اليسرى أو اليمنى، طائوياً أصابعه.

وضعية شائعة، تتم دائماً عن انفتاح على الآخر والاستعداد لمحنة بعض الوقت.

عندما تُسد ذقنك إلى الإبهام، واضعاً الباية والوسطى على الخد، طائوياً الخنصر والبنصر أمام الفم، فأنت بذلك تعبر عن استعداد مضاعف لمنح الوقت للآخر والتواصل معه.

هذه الوضعية شائعة جداً يتخذها كل منا حين يريد التفكير بامعان في موضوع معين.

وضع الباية والوسطى على الخد، متجهتين إلى الأعلى، يدل على التركيز الذهني والرغبة في تنظيم الأفكار.

■ **التلفون:** الذي يميل برأسه إلى اليسار أثناء المكالمات الهاتفية هو شخص اجتماعي يفهم الآخرين نفسياً وإنسانياً. فالجانب الأيسر من الجسم هو الجانب الأنثوي لدى أي شخص. فإذا كان محدثك يتمي

إلى هذه الفتة، فاعلم أنه مستعد لمنحك وقته، أو يحاول أن يفعل ذلك.

بطبيعة الحال يمكن أن يتخذ أي شخص هذه الوضعية أثناء مهاتفته صديقاً أو حبيباً. وهذا لا يعني بالضرورة أنه شخص منفتح ومتعاطف مع الآخرين بوجه عام. لذلك ينبغي أن نعرف، بطريقة أو بأخرى، ما إذا كان من عادته أن يحني رأسه إلى اليسار حين يهاتف أياً كان. فإذا ثبت لنا ذلك أمكننا القول إنه شخص تغلب عواطفه ومشاعره الإنسانية على عقله. والأشخاص الذين يميلون برأسهم إلى اليسار أثناء المكالمات الهاتفية هم عادة أكثر بشاشة وترحاباً من أولئك الذين يميلون برأسهم إلى اليمين.

الفعالية

تنبع الفعالية والبراغماتية من مصدر واحد، يقضي فيهما سلوكاً مهنيّاً احترافياً.

■ **الشعور:** إذا كان من عادتك أن تتركبي خصلة شعرك الأمامية تسدل على وجهك بحيث تغطي عينك اليسرى، بينما تدلّمين شعرك في الجانب الآخر خلف أذنك اليمنى، فأنت من الأشخاص الذين يواجهون الأزمات والمواقف الصعبة بطريقة واقعية وعملية. بإمكانك الاستفادة من هذا المظهر الإيجابي أثناء مقابلة للحصول على وظيفة.

■ **اليد:** يحتضن قبضة يده اليسرى بكفه اليمنى، على شكل دائرة مغلقة.

إنه شخص فعال، واقعي وعلمي، يتصرف بطريقة محترفة في مواجهة ظروف صعبة. وهو أيضاً أقل عفوية من الشخص الذي يحتضن القبضة اليمنى بالكف اليسرى، وهو بالتالي أكثر استعداداً للنقد والتحليل. لذلك من الصعب إقناعه.

الحماسة

يعتبر التصنيف حركة عفوية موروثة من الطفولة. ويرجح بعض علماء النفس، ومن بينهم دزموند موريس، أن هذه الحركة عفوية لأن أسلوب التصنيف لدى الإنسان هو من ضمن سلوكه الوراثي. على أي حال، فإن التصنيف تعبير عن الحماسة.

لقد جعلت مشات الأشخاص يصفقون، كما راقبت الآلاف يصفقون في ظروف مختلفة (المدرسة، المسرح، السينما، المحاضرة، أو في الشارع) فبين لي أن هذه الحركة إنما تنبع تلقائياً من لا وعي جماعي، وهي أقوى دليل على صدق الشعور والتعبير الحر. كل شخص يصفق في الواقع بطريقة واحدة دائماً، وهي صفق اليد اليمنى باليسرى أو العكس، تبعاً للتكوين النفسي الخاص بكل منا. ولكي يعبر عن الصدق والحماس بدون تحفظ تتحرك كفاه في وقت واحد.

■ **الميد:** تتحرك الكفان في وقت واحد، بحيث تتجه رؤوس الأصابع إلى الأمام أو إلى الأعلى.

بهذه الطريقة يصفق الأطفال عادة، وكذلك الكبار في حالة الحماسة. وهنا يكون الانفعال مبطراً على التفكير. الأشخاص الذين يصفقون دائماً بهذه الطريقة هم من فئة «الجمهور الجيد». ويستغل أصحاب الصالات والمعارض هؤلاء لإطلاق عرض في بداية انطلاقته. يكفي أن يكون 10٪ من مشاهدي مسرحية من هذا الصنف حتى ينجح العرض شعبياً. كما نلاحظ أن جمهور أي نجم رياضي أو تلفزيوني يصفق له بهذه الطريقة، مما يضمن جواً حماسياً وإيجابياً.

■ **الذقن:** نلاحظ أن محدثك يسند ذقنه إلى قبضتي يديه المشدودتين، فيما يسند مرفقيه إلى الطاولة.

هذه الحركة تدل على استعداده للتجاوب معك، وعلى أنه مأسور بحديثك.

الثقة

الثقة هي الشيء الوحيد الثمين الذي يمكن أن تمنحه
للآخرين بطيبة خاطر.

■ **اليدان:** نمبر اليدين المضمومتان، وهي حركة توصل معروفة،
عن الثقة بالنفس وعن التلطف لخلاص متظر.

■ **المصافحة:** كل منا يضم يديه في قبضة بطريقة واحدة، كما لو
أنه يصفح نفسه، بحيث تملأ إحدى الكفين الأخرى. حاول أن تقوم
بهذه الحركة بطريقة عفوية ومستلاحظ الوضع المريحة التي تناسبك
والتي لا تبدل.

إذا لاحظت محدثك يقوم بهذه الحركة، بحيث تملأ الكف اليسرى
الكف اليمنى، فأنت بإزاء شخص يحب المواجهة والتحدى، شديد
الاقتناع بصحة آرائه. إنه يدافع عن وجهة نظره أو مشاريعه بكل ما
يملك من أسلحة، معتمداً على العواطف والانفعالات لدى الآخر.
وهو يلعب على أوتار هذه الانفعالات كلها، فهو واثق كل الثقة
بفضائله.

الشخصاء والكرم

■ **الخاتم:** يستطيع البائع النبيه أن يعرف مدى سخاء الزبون من
خواتمه. فوجود خاتمين واحد في الوسطى والآخر في الإبهام من اليد
اليسرى إنما يدل على درجة عالية من الكرم والسخاء، قد تقتزن
بالتبذير. الذين يتختمون بهذه الطريقة هم من أكثر الناس استهلاكاً،
ويتبعضون بطريقة غريزية، حتى أنهم يستدينون على بطاقات
اعتمادهم.

■ **الملقعة:** كيف تحرك الملقعة في فنجان القهوة؟

إذا كنت معتاداً على تحريكها باليد اليسرى فهذا يعني أنك نادراً ما تستخدم اليمنى، والعكس بالعكس. ولكن السؤال هو: في أي اتجاه تحركها؟ في اتجاه حركة عقارب الساعة أو في الاتجاه المعاكس؟.

إذا كنت تأخذ الطعقة باليد اليمنى وتحركها في عكس اتجاه عقارب الساعة فانت من فئة قليلة تعتبر أن ما يصنع الشخص هو قلبه وليس مؤهلاته أو جمال مظهره.

■ **اليدان:** حين يتحدث، فراه يرفع كفيه مقابل بعضهما البعض كما لو أنه يمسك كرة غير مرئية. يحرك يديه أمامه من دون أن يضعهما على الطاولة، وكأنه يحاول استعادة كلامه أو الاحتفاظ به في سره! وهكذا نلاحظ أنه يكرر هذه الحركة طوال حديثه.

هذا الشخص يوجد بمعلوماته على من يحادثه، ولكن ليس من دون مقابل، أي أن كرمه مشروط.

الانسجام والتناغم

ما إن تتنبه إلى حركاتك حتى تبدأ هذه الحركات

بالتناغم مع شخصيتك بشكل طبيعي.

إن الإشارات والحركات والوضعية الجسدية العفوية، سواء كانت ذات دلالة واضحة أو لم تكن، ما هي إلا إشارة إلى سعي الشخص للتوصل إلى الانسجام ما بين نفسه وجسده. تقوم الحركات الجسدية بدور أساسي ومباشر في إزالة التشنجات العضلية والمفصلية الناجمة عن الضغط النفسي الذي يولده الاحتكاك بالمحيط الاجتماعي. فأقل مقدار من الضغط الآتي من الوسط الذي نبش فيه (أفلام إثارة تلفزيونية، ضجيج ليلي، صراخ الجيران... الخ) يولد سلسلة من التشنجات العضلية هي انعكاس فيزيولوجي لما يحدث من

حولنا. تتوالى هذه التشنجات على مدار الساعة، وتتراكم في مجمل الجهاز العضلي لتسم الحالة النفسية. فإذا ما غابت لا نعود في حاجة إلى حركات غير هادئة أو غير ضرورية. واقع الحال أننا نقوم بكثير من الحركات غير الدالة على شيء لكنها تنفّس عن الاحتقان والتشنج، فيما نقوم بالقليل القليل من الحركات المعبرة عن أشياء معينة. يمكن موازنة ذلك مع التعبير الكلامي؛ إذ غالباً ما نستخدم الكثير من الكلمات للتعبير عن قليل من الأفكار الأساسية.

إذا كانت الحركات العفوية بهلوانيات عابرة يقوم بها جسد أبله، كما يزعم البعض، لما كنا بحاجة إليها. بيد أن الطبيعة البشرية ترفض السكون ويرعبها الفراغ. وكما يقول جاك مونو، فإن كل ما يصدر عن الطبيعة البشرية له سبب وغاية. أي ليس هناك شيء مجاني.

أثناء حضوري اجتماع عمل متوتر، لاحظت أن هناك شخصاً يضع إحدى ساقيه على الأخرى ثم لا يلبث أن يقوم بالحركة المعاكسة كل تسعين ثانية تقريباً. أي أنه يغيّر الوضعية عشرين مرة في نصف الساعة، ما يعني أنه نقل مصدر الأمر العصبي عشرين مرة خلال هذا الوقت ما بين الجانبين الأيمن والأيسر من الدماغ. من السهولة بمكان تفسير ما تقدّم من خلال تسجيل النشاط الكهربائي لكل من نصفي الدماغ لدى رجل أيمن (ضد أيسر) يقوم عفواً بمثل تلك الحركة.

نلاحظ أنه يضع ساقه اليسرى فوق اليمنى حين نقوم بإثارة انفعالاته. وفي هذه الحالة فإن القسم الأيمن من الدماغ هو الذي يأمر الساق اليسرى بالحركة (تسمي الساق اليسرى إلى الجانب الأثوي في الجسم) أو ما يسمى Yin بالصينية وتعني القمر. في المقابل نلاحظ أن هذا الشخص يضع الساق اليمنى فوق اليسرى عندما نشير تفكيره المنطقي. وفي هذه الحالة يكون القسم الأيسر من الدماغ هو الذي

أمر الساق اليمنى بالحركة (تنتمي الساق اليمنى إلى الجانب الذكوري في الجسم). والقسم الأيسر من الجسم يسمى بالصينية Yang وتعني الشمس.

ينبغي ألا يغرب عن بالنا أن الأذن ليست مجرد آلة بسيطة لالتقاط الأصوات كالمسجل مثلاً. إنها مزودة بجهاز خاص (دهليز الأذن) يحرض الشخص على اتخاذ الوضعية الجسدية المناسبة للمرد على ما يسمع. ومعلوم أن دهليز الأذن هو الذي يؤمن توازن الجسم، ويتحكم بالتوتر العضلي، كما يتحكم خصوصاً بصورة الجسد في ذهن صاحبه. من هنا فإن طول الفترة الفاصلة ما بين التنبيه والاستجابة، كما هي الحال لدى الشعوب السلافية، تقوّي الإحساس بصورة الجسد. لذلك نلاحظ أن هذه الشعوب تهتم كثيراً بالملامسة الجسدية (الجلدية) في العلاقات الحميمة، كما تظهر رغبة قوية في إبراز الذات. يبدو السلافي شخصاً قوياً البنية، واقفاً من جسده، ومتاغماً أشد التناغم مع هذا الجسد. إنه يتمتع بمهارة فائقة في الحركة ويعطي انطباعاً بأنه يتمتع بالمواقف التي ينبغي له أن يواجهها.

■ الذراع: يحرك ذراعيه على ارتفاع واحد ليقوي من منطقته وحليته.

هذا يعني أن جانبي الدماغ (الأيمن والأيسر) في حالة تناغم وانسجام لديه، إنه شخص متمكن من موضوع حديثه، يوازن بين تفكيره وانفعالاته.

■ الجيب: يسير واضعاً إحدى يديه، أو الاثنين، في جيبه. وضع اليد في الجيب لا يعني بالضرورة أنها يد تريد الاختباء. فالواقع أن هذه الحركة وسيلة للحصول على التوازن العام بأسهل الطرق. وخلافاً لما يعتقد الكثيرون، فإن وضع الشخص يده في جيبه لا يعني أنه يفتر إلى الثقة بالنفس. إنه يختار تلقائياً هذه الوضعية التي

تؤمن له الراحة. فإذا دسَّ يده اليمنى في جيبه فهذا يدل على أنه يريد ترجيح كفة انفعالاته. أما العكس فيدل على تفضيله المنطق والعقل.

■ **وضعية النوم:** الاستلقاء على الظهر أثناء النوم علامة على التوازن النفسي.

بمقدار ما تستقر هذه العادة لدى الشخص فإنها تعزز مرونة التفكير وإنتاج الطاقة الحيوية.

الاستقامة والنزاهة

لقد أحصيت عدداً قليلاً من الوضعيات الجسدية المعبرة عن النزاهة، ربما لأن هذه الخاصية لا تظهر من خلال الحركات والوضعيات الجسدية بمقدار ما تظهر من خلال النظرة العميقة المشقة. لاحظوا نظرة الطفل الصغير الذي يستكشف الحياة من حوله، وستقرأون في عينه استقامة ونزاهة فطريتين سيخرهما عندما يكبر.

■ **اليدين:** تلاحظ أن يدي محدثك تبيان في مستوى واحد أثناء الحديث.

ثقل الكلمات يعادل الثقل النوعي للأفكار. لا مكان في حديثه للظرف ولكنه يبقى صادقاً. إنه يقول ما يفكر به. وهنا بوسعكم أن تصوروا اليدين امتداداً معاكساً لنصفي الدماغ!

التحفُّز

يعتبر عرقوب القدم (عصب غليظ فوق العقب) أحد مواضع التحفُّز في الجسم. إذا شعرت بألم في العرقوبين فهناك احتمال قوي أنك تعرضت حديثاً لخيبة أمل أو أنك تمر في مرحلة من الإخفاق أو عدم الاستقرار. وإذا لفت نظرك أحدهم بقوله إنك متفخ بالعرقوبين

فهذا يعني، على الصعيد الرمزي، أن رغباتك تتجاوز كثيراً قدراتك الذاتية. بإمكانك هنا أن تراجع ذاتك للتحقق من هذا الحكم! عليك إذاً أن تنبّه جيداً إلى عرقوبيك لأنهما يمتلكان لغة جسدية تعبر عن حالة نفسية.

غالباً ما يعدّ العرقوبان نقطة ضعف في الجسم؛ خاصة وأنهما يتتهيان برباطات أسفل الساق. ومن هنا قولنا «كعب أخيل» للدلالة على نقطة الضعف هذه. يُذكر أن التهاب العرقوب مرض مفصلي شائع. غالباً ما تصادف المصابين به في عيادات التدليك العلاجي. وقد لاحظت مراراً أن بعض الطلاب الذين يجدون أنفسهم مكرهين على متابعة دراستهم في اختصاصات لا يحبونها إنما يعملون إلى إمساك عرقوب القدم اليمنى بأصابعهم أثناء الجلوس على كرسي واضعين الساق اليمنى أفقياً على الركبة اليسرى. ترى هل ثمة علاقة غير مباشرة، أو رمزية، بين العرقوب الأيمن وإرادة الإنسان؟.

■ الأصابع: إذا رأيت شخصاً يتحدث، متخذاً سبابته اليسرى ليعدّ على أصابع يده اليمنى ابتداءً من الإبهام، فهذا يعني أنه شديد الحماس والاندفاع في حديثه. وهذه الحركة تضفي على حديثه مزيداً من الإقناع. (انظر أيضاً الفصل العاشر: الطموح).

العاطفة الملتهبة

ينفع مركز العواطف الملتهبة أسفل الدماغ وهو عبارة عن كتلة صغيرة مستطيلة تسمى اللوزة الدماغية. وهذه اللوزة هي أيضاً مركز الذاكرة العاطفية. يقول دانيال غولمان Daniel Goleman: «إذا استأصلنا اللوزة الدماغية لدى شخص يعاني من نوبات صرع شديدة، بهدف تعطيل هذه النوبات، فإن هذا الشخص يفقد أي اهتمام بمن حوله. تراه لا يعود يتعرّف إلى أهله أو أصدقائه، ويقابل حزنهم وأسفهم على حاله ببرود شديد، كأنه فقد القدرة على ملاحظة مشاعر

الآخرين». وما لا يعرفه الكثيرون عن هذه اللوزة الدماغية هو أنها أيضاً مركز الإدمان على بعض العادات التي تنحوذ على الإرادة، مثل التدخين والمخدرات والكحول. لذلك فإن الامتناع عن هذه الأمور يسبب ألماً عاطفياً، ويولد فكرة تسلط على الشخص فلا يستطيع السيطرة عليها بسهولة.

■ الخاتمة: إذا رأيت المرأة تضع خاتمين، واحداً في البصر الأيسر والآخر في الإبهام الأيمن، فهذا يدل أحياناً على أنها امرأة ذات مزاج عاطفي ملتهب يقطع الأنفاس. يتوجب عليك في هذه الحالة أن تنحلى بالصبر إذا أردت ملاحقتها، وأن تحب النظرات العاطفية الطويلة وهي أشد تعبيراً من أن تهمس في أذنك بأنها مغرمة بك. إنها شريكة مثالية إذا كنت لا تخشى العلاقة الحميمة الطويلة ومستعداً للحب في أي وقت من الليل أو النهار.

■ المجوهرات: لا يقتصر دور المجوهرات التي تستخدمها على لفت الانتباه ونيل إعجاب الآخرين، بل «يكشف» عن شخصيتك أكثر مما تتوقعين أو تريدين. والواقع أن ما من امرأة ترغب في وضع جوهرة لا تعجبها، مهما كانت غالية الثمن. إن العلاقة العاطفية التي تقيمها المرأة مع مجوهراتها الخاصة هي أقوى بكثير من علاقتها بشبابها.

الاحترام

إن السكرتيرة التي تحرص على طلاء أظفارها بشكل دائم وبطريقة مثالية خالية من أي عيب هي مفخرة لرئيسها. فهذا التفصيل البسيط، وربما التافه في نظر البعض، من شأنه أن يعزز مكانة السكرتيرة في نظر الزائرين، ما ينعكس إيجاباً على مكانة المؤسسة. إن تخصيص بعض الوقت لتصحيح الطلاء ليس مضيعة للوقت، كما يظن الرؤساء

والمديرين الذين لا خبرة لهم. فالأظافر ترمز إلى النظام والترتيب، وهي بالتالي تعكس مدى احترام الشخص لقواعد التعامل الاجتماعي.

■ **الركبتان:** ثني الركبتين عفواً أثناء مجالسة الزائر أو المتحدث إليه هو من علامات الاحترام.

■ **المصافحة:** مصافحة الزائر بكف متقيمة تدل على أننا نتعامل معه على قدم المساواة.

الموهبة

الشُّفْة والشخصية والمثابرة هي المقومات الأساسية للموهبة الحقيقية. وهذه المقومات الثلاثة تعبر عن نفسها من خلال الحركات والوضعية الجسدية العفوية.

ثمة أساليب متعددة للابتسام، ولكن أسلوباً واحداً من بينها هو الذي يجذب الناس ويستميل قلوبهم: إطلاق الابتسامة مع إمالة الرأس قليلاً! والملاحظ أن الأطفال الصغار يستخدمون هذا الأسلوب الجذاب بطريقة عفوية أو غريزية.

يستطيع المرء أن يتعلم الحركة الناجحة الجذابة، كما يستطيع أن يدمجها في شخصيته بحيث تصبح جزءاً من سلوكه العفوي. ولكن كيف يمكن اختيار الحركة الناجحة؟

الواقع أن المقومات المذكورة آنفاً (الشُّفْة والشخصية والمثابرة) لا تكفي وحدها لانتزاع إعجاب الجمهور. ينبغي أن يقوم لقاء وتناغم بين موهبة الفنان من جهة وبين اللاوعي الجماعي للجمهور من جهة ثانية. والحال أن هذا الجمهور إنما يتفاعل بتلك الصورة المسبقة التي كوَّنها عن الفنان من خلال حركات خاصة به، قبل أن يتأثر بصوته أو مظهره الجسدي. غير أن الحركة الناجحة والموفقة لدى البعض ليست بالضرورة ناجحة وموفقة لدى الآخرين. لتأخذ على سبيل المثال حركة

التضرع (إطباق الكفين ورفعهما نحو الوجه بحيث يلامس طرف الأصابع أسفل الشفتين). هذه الحركة يستخدمها معظم الفنانين المتنافسين لشجة الجمهور، فتضفي على وجه البعض تعبيراً خاصاً، ولكنها ليست بالضرورة مناسبة للجميع. إذ ينبغي أن تكون منسجمة مع شخصية الفنان. لذلك يمكن القول إن الحركات هي مثل الأغنيات: ما يناسب البعض قد لا يناسب الآخرين.

هذا النوع من الخطأ الناجم عن سوء الاختيار يقع فيه الفنانون المبتدئون، ولا سيما المشتركون في بعض البرامج التلفزيونية من نوع Pop stars أو Star Academy. غير أنهم معذورون في بعض أخطائهم، خصوصاً إذا كانوا يقفون للمرة الأولى أمام عين الكاميرا التلفزيونية التي لا ترحم. ينبغي توجيه اللوم إلى المسؤولين عن هذه البرامج الذين يركزون اهتمامهم على معايير أساسية - وهذا من حقهم - ولكنهم يهملون معياراً رئيساً وهو رد فعل الجمهور على حركات المتبارين. لذلك يمكن أن يخيو لمعان بعض الفنانين قبل أن يعرفهم الناس، في عالم لا يتسامح مع الخطأ. لأن المغول عليه في نهاية المطاف لبلوغ النجاح هو الصدق.

لقد أتاحت لي فرصة لقاء الشاب «ماريو» من Star Academy في أحد برامج القناة الأولى للتلفزيون الفرنسي (TF1). وجدت أمامي شاباً شديد الجمود، ومجرداً من أية حركات تنبئ فوراً بأننا إزاء «نجم». كان يفتقر إلى التعبير الحركي، كما يفتقر وجهه إلى تلك القسمات التي تقيم اتصالاً مباشراً مع الجمهور عند أول ابتسامة. الواقع أن هذا الشاب يمتلك موهبة صادقة، وكان في إمكانه إظهارها لو استطاع التخلص من خوفه من الفشل وإظهار بعض الحركات المعبرة عن صدق موهبه.

إن الشخصية المكونة من أجزاء غير متناغمة هي شخصية خالية

من الروح وتفضحها حركاتها المفتعلة. لذلك قلنا في البداية إن الحركة الناجحة ينبغي أن تندمج في الشخصية لتبدو حركة عفوية تلقائية. من هنا لا يكفي أن يتعلم الفنان كيف يتحرك ويفني بشكل صحيح على المسرح كي يكسب حب الجمهور، وإنما عليه أيضاً أن يتحرك بتناغم وانسجام حتى أثناء وجوده خلف الكواليس.

على صعيد آخر، هل ستكون Claire Chuzai على المقدار نفسه من الجانبية لو تخلت عن حركة رأسها الخفيفة إلى اليمين، كما لو أنها تتحدى الكاميرا؟ إنها فنانة ناجحة! وهي تثبت ذلك! وماذا نقول عن تلك الابتسامة الخاطفة التي تقيم نواطواً سريعاً بين مقدم البرامج الناجح وجمهور التلفزيون؟... أعتقد بقوة أن مثل هذه الرموز الحركية هو بمثابة جثة الكرز التي تزين قالب الحلوى الفريد المصنع. ولكن كيف يبدو قالب الحلوى إن لم يكن مزياً؟.

الإرادة

■ الخاتم: يرمز البصر الأيمن إلى الإرادة والصلابة والمثابرة. إن وضع خاتم في هذه الإصبع، يحمل مائة مفرقة Solitaire، ينم عن اضطراب في إرادة المرأة، وقد يدل أحياناً على ضعف في العمود الفقري.

يحمل الخاتم دلالة رمزية تتغير من إصبع إلى آخر. واختيار الإصبع يتعلق بالحالة النفسية التي يكون عليها الشخص لحظة شرائه الخاتم. فإذا لم يتناسب حجم الخاتم مع الإصبع يعمد الشاري إلى توسيعه أو تضيقه ليناسب الإصبع المختار. هذا الاختيار ليس عفوياً كما يظن الكثيرون. فالخاتم ليس مُعداً لتزيين إصبع بعينه، وإنما رغبة الشاري الخفية هي التي تدفعه نحو هذا الإصبع أو ذاك، لأسباب ذاتية غالباً ما يصعب شرحها.

تضع كارين خاتماً كبيراً في البنصر الأيمن. وهي تشكو لي الوقت نفسه من أوجاع في الفقرات القطنية (أسفل الظهر). اقترحت عليها أن تنقل الخاتم إلى إصبع آخر، من دون أن أبين لها الأسباب التي حملتني على هذا الاقتراح. بعد بضع ساعات سألتها عن الأوجاع، فأكدت لي أنها اختفت تماماً عندئذ قدمت لها تفسيري للأمر. وهو أن الخاتم الذي كانت تضعه في البنصر الأيمن إنما يشير إلى وجود مشكلة لديها في العمود الفقري، مقترنة بسوك يطنى عليه فرض الإرادة في الوظيفة على زملائها. ذلك أن كارين تزاول مهنة تحتقرها، ولكنها لا تريد تغييرها لأنها توفر لها حياة مريحة. حين شرحت لها الأمر أجابت وهي تضحك: «لا أعرف القيام بعمل آخر، وليس لدي أي خيار!». لقد فضلت كارين مهتها على صحتها. ولكن اتضح هذه الحقيقة لا يعني أن فقرات ظهرها ستعافى بالضرورة إذا ما تخلت عن الخاتم في البنصر الأيمن.

■ **العرقوب:** لاحظت مراراً أن الطلاب الذين يعانون من مصاعب في تحديد توجهاتهم الدراسية (اضطراب في الإرادة والاختيار) يميلون تلقائياً إلى الضغط بأصابعهم على عرقوب القدم اليمنى أثناء جلوسهم وساقهم اليمنى فوق اليسرى.

هذه الملاحظة تحملنا على التساؤل: هل ثمة علاقة مباشرة، أو علاقة رمزية، بين العرقوب الأيمن وإرادة الإنسان؟.

■ **الأصابع:** يدل بنصر اليد المحركة (البنصر الأيمن لدى شخص يميني، والعكس بالعكس) على الحالة العامة لإرادة الشخص، كما يدل على حالة العمود الفقري. والملاحظة تدل على أن هذا الإصبع غالباً ما يكون أضعف من الخنصر المجاور له، لدى شخص ضعيف الإرادة. للمقارنة بين قوة البنصر الأيمن وقوة البنصر الأيسر لدى الشخص، يمكن استخدام ميزان الأشخاص. يضغط الشخص بكل ثقل جسمه على البنصر الأيمن، ثم على الأيسر: إذا كان هذا

الشخص أيمى، وظهر أن بنصره الأيسر أقوى من الأيمن، فهذا يدل على أنه شديد العاطفة وحساس جداً. أما الحالة العكسية (النصر الأيمن أقوى من الأيسر لدى الشخص نفسه) فتدل على قوة الإرادة، وأحياناً على نزعة إلى فرض الإرادة على الآخرين.

نلاحظ أن محدثك يحس بنصره الأيمن داخل كفه اليسرى.

هذا يدل على أنه شخص شديد التردد، لا بل يمكن القول إنه فاقد الإرادة. لذلك تراه بوجه عام يتجنب استخدام كلمة «أريده» في صيغة مباشرة، كما يلجأ إلى اللف والدوران للتعبير عن إرادته.

■ **الجبهة:** تراه يخفض جبهته قليلاً كلما توجه بالحديث إلى شخص ما.

هذه الوضعية تدل على شخص ينزع إلى فرض إرادته على الآخرين، كما تدل على قصر النظر ومحدودية التفكير.

الحركات المساعدة على الاسترخاء Zen

إنها حركات الطاقات الإيجابية الرائجة جداً حالياً في الكتب والمقالات ذات الطابع العملي التي تسمى إلى قيام حملة توعية من نوع جديد.

أي نوع من التوعية؟ أهو ذلك الذي ينادي بالحب والإخلاص والتطلع إلى السعادة وإقامة أسرة؟.

ولكن الخطاب الذي يستخدمه الكتاب المتخصصون في هذا النوع من الكتابات التي تسمى كتابات العصر الجديد New Age تركز على قيمة ضاعت منذ أن استولت على عقولنا فكرة مفادها أن السعادة مطابقة للنجاح المهني. وبحسب هذه الفكرة ينبغي على الإنسان أن يعيش حياته العملية، الآن وهنا، مستمتعاً باللحظة القائمة، ومنصرفاً إلى إنجاز عمله دونما التفكير بشمار أعماله. أما الفلسفة الجديدة التي

يقترحها هؤلاء الكتاب فتقول بأن الناجح في مهته هو الذي يمارس مهنة تناسب مواهبه وقدراته وليس ذلك الذي يجمع منها الأموال الطائلة. بطبيعة الحال يمكن الجمع بين الجانبين. فالثروة ليست هدفاً بذاتها، ولكنها نتيجة متوقعة إذا تمّ تقدير مواهب العامل.

حركات Zen هي حركات مضادة للضغط النفسي Stress. إنها وضعيات طبيعية ترمي إلى استرخاء الجسم مهما كانت الحالة النفسية للشخص، أي أن يحاول الجسم التعويض عن سلوك سلبي للشخص المصاب بالضغط النفسي. وهنا ينبغي مساعدة الجسم على مواجهة هذه الحالة، وذلك بالتنبّه إلى بعض الوضعيات العفوية المتصلّبة التي تضاعف الضغط النفسي.

لهذه الغاية علينا مثلاً أن نتنبّه إلى وضعية الساقين أثناء الجلوس. فنحن غالباً ما نميل تلقائياً إلى وضع ساق فوق الأخرى أو إلى شبك القدمين. إنها وضعية تنم عن وجود حالة من التوتر. لذلك يفضل أن يركز أسفل القدمين كلياً إلى الأرض أثناء الجلوس. كذلك لا ينبغي أن تشبك أصابع اليدين أمام الوجه أثناء مناقشة أحد الخصوم، لأن هذه الوضعية تنم عن ضعف وتوصل. أما الوضعية التي تنم عن الثقة بالنفس فهي بكل بساطة أن نسد المرفقين إلى الطاولة وأن نضع الكف اليسرى على ظهر اليد اليمنى، أو العكس بالعكس إذا كنت أعسر. فإذا جلست على كنية لا ينبغي أن تشبك أصابع اليدين عند الركبة. هذه الحركة يقوم بها عادة الشخص الجالس إلى جانب سائق السيارة. فهو يتشبث بركبته لأنه لا يجد أمامه مقدوراً يمسك به كي يطمئن إلى سلامته. الوضعية المفضلة في مثل هذه الحالة هي أن تجلس بارتياح على المقعد وأن تضع اليدين على ساعدك باسترخاء ومن دون أن تشبث بهما.

هذه الأمثلة الثلاثة شديدة الوضوح في حياتنا اليومية، وهي تبيّن

لنا كم يعاني جسدنا بصمت من الضغط النفسي الذي يستولي علينا. كما تبين لنا في الوقت عينه أنه بإمكاننا التعود على وضعيات جسدية مريحة من شأنها أن تمنحنا بعض الهدوء الداخلي.

الواقع أن هناك مئات من الحركات العفوية الدالة على وجود ضغط نفسي بدرجة أو بأخرى. وقد اخترت بعض الوضعيات المريحة التي من شأنها أن تساعد أي شخص على الاسترخاء بصورة دائمة إذا تمكن من دمجها في سلوكه. فالتعود على حركات ووضعيات مريحة يترك أثراً دائماً، على غرار ما يفعله أي تدريب رياضي أو عقلي، إلى ذلك فإن هذه الحركات (حركات Zen) من شأنها أن تقاوم التأثير الملوث الذي يمارسه الضغط النفسي على الحالة النفسية.

بعض الحركات الناجمة لمقاومة الضغط النفسي

- 1 - إسناد المرفقين إلى الطاولة، مع احتضان اليد اليسرى لليد اليمنى.
- 2 - إسناد المرفقين إلى الطاولة، مع إحاطة الوجه بالكفين، بحيث تكون الأصابع مفرجة (وضعية زهرة اللوتس).
- 3 - إسناد القدمين إلى الأرض أثناء الجلوس، بحيث يشكل الفخذ مع الساق زاوية قائمة. هذا بدلاً من الوضعية الأخرى المتعبة، حيث تكون الساقان ممدودتين، أو حين تتراجع القدمان تحت الكرسي.
- 4 - إسناد الخد الأيسر إلى ظهر اليد اليمنى، التي تستند بدورها إلى اليد اليسرى (وضعية المخلاة).
- 5 - وضع اليدين فوق بعضهما البعض، اليمنى فوق اليسرى أو العكس. وهذه الوضعية أفضل بكثير من شبك الأصابع.
- 6 - دسُّ اليدين في الجبين، أثناء الامتحان أو أثناء ظرف مشابه، هو من الحركات المقاومة جداً للضغط النفسي.

■ **وضعية النوم:** ليس من السهل النوم استلقاءً على الظهر. مع ذلك فإن هذه الوضعية هي الوحيدة القادرة على تأمين الاسترخاء الكامل.

■ **وضعية التمدد:** هي وضعية بسيطة جداً للاسترخاء. علماً أننا لا نستطيع التمدد إلا إذا كنا في حالة جيدة.

■ **الزفير:** من الحركات المساعدة على الاسترخاء. بيد أنه يجب عدم الخلط بين الزفير والتنهد. إذ إن التنهد غالباً ما يكون نتيجة التوقف عن التفكير في مشكلة ما قبل إيجاد الحل لها.

■ **الإبط:** إذا كان من عادتك أن تدسّ يداك اليسرى بين الذراع اليمنى وتجويف الإبط الأيمن، فاعلم أن هذه الحركة تتم أحياناً عن نقص في الاستعداد للمواجهة، ناجم عن شخصية مثالة إلى الاكتئاب. بيد أن هذه الحركة ذاتها ترمي إلى مقاومة الكرب الزائد، وهي ذات فعالية استثنائية في معالجة التعب الجسدي الناتج عن ضغط نفسي. ولذلك تدرج في عداد الحركات الطاردة للضغط النفسي (حركات Zen).

أما إذا كان من عادتك أن تدسّ اليد اليمنى بين الذراع اليسرى وتجويف الإبط الأيسر، فسوف تحصل على التأثير ذاته الذي حصلت عليه من الحركة السابقة، إنما على الصعيد النفسي بشكل خاص. تجدر الإشارة هنا إلى أن دسّ اليد تحت الإبط هو من الحركات المعقوبة المتكررة والحال أن كل شخص يؤدي عادة هذه الحركة في اتجاه معين وليس في الاتجاهين. وهو يشعر بنوع من الارتياح، كما هي الحال في حركة شبك الذراعين. من جهتي (أنا المؤلف) فقد اعتدت أن أدسّ يدي اليسرى تحت الإبط الأيمن حين أكون قلقاً جداً، فتساعدني هذه الحركة على التهدئة.

■ **وضعية السائقين:** نظرة جانبية إلى السائقين تظهر أنهما تشكلان

زاوية قائمة مع القدمين عندما يستند أسفل القدم كلياً إلى الأرض.
وضعية الجلوس بطريقة تجعل الفخذين يشكلان زاوية قائمة مع
الساقين تشير إلى أن الشخص يشعر بالراحة والاسترخاء.

إذا كان الفخذان يشكلان زاوية منفرجة (أكثر من 90 درجة)، مع
استناد أسفل القدم كلياً إلى الأرض، فهذا يدل على أن هذا الشخص قد
أرخى حواجزه الدفاعية وهو بالتالي أكثر استرخاء.

■ **التدليك:** التدليك الذاتي أسلوب ناجع لتبديد التوترات الفعلية أو
الروحية، أي الجسدية أو الذهنية.

■ **القدم:** يمتلك أخمص القدم الحساسية ذاتها التي يمتلكها باطن
الكف، إن لم يكن أكثر. وهو غالباً ما يكون مرتفعاً عن الأرض
بسبب تلك العادة التي درجنا عليها في شبك الساقين أو الفخذين أو
العرقوبين. والحال أن هذه القبة المرتفعة فوق سطح الأرض إنما تمثل
الموضع الرمزي للهدوء والسكينة اللتين يبحث عنهما كل منا بمختلف
السلل، فيما هو يفوت فرصة الحصول عليهما من دون أن يدري. إن
تلك المساحة الصغيرة من الأرض، الكائنة تحت قبة القدم، هي التي
نؤمن نوازن الجسم، بالمعنى الكامل للكلمة.

■ **الفخظر:** النظرة الصادقة الأسرة هي تلك النظرة الصادرة عن
شخص استطاع أن يتخلص كلياً من ذاتية، حين ينظر إلى محدثه. قد
نظن أن هذا الأمر في غاية الصعوبة. لكن أيّاً منا يُصدر مثل هذه
النظرة حين يكون أمام مشهد طبيعي فتان.

■ **الابتسام:** من الصعوبة بمكان تعريف الابتسامه بوضع كلمات
فالابتسامه ليست الضحكة، بل هي سفيره السحر الذي يتنمّع به
الشخص. ثمة أساليب كثيرة ومتنوعة للابتسام، ولكننا في الواقع لا
نستخدم منها سوى أسلوب واحد، أو اثنين على الأكثر. الابتسامه هي
إحدى الأسلحة الأكثر فعالية للتأثير على الآخر، بهدف نيل إعجابه أو

اجتذابه. فهي تطرد الفشل، أو تؤكده وراء القسمات التي ترسمها على الوجه. والابتسامة الحقيقية تنير الوجه، وترسم في العينين وعند تخوم الخدين، كما تطبع الجبهة وقوس الحاجبين. بيد أن سر هذه الابتسامة الحقيقية كامن في ارتباطها بالمخيلة:

لكي تكتسب ابتسامة Zen (الابتسامة الساحرة الأميرة المريحة) عليك ألا تبسم في وجه شخص من دون أن تجري تغييراً على هيته في مخيلتك: تخيل أنه يرتدي ثياب مهرج، إذا كان يرتدي بزة رمادية مكفهرة. تخيل رأس حيوان يشبه فوق كتفيه، إذا كنت تعرفه جيداً. إذا نظرت إلى فتاة جميلة، تخيل أنها بائعة خضار متجولة؛ فإذا كانت تملك شعراً منسدلاً على كتفيها، تصوّرها مقصوفة الشعر... الخ. بإمكانك أن تتخيل أي شيء، لأن المخيلة بلا حدود. سيطلب منك هذا الأمر بعض التمرين، ولكنك سرعان ما ستلاحظ أن محدثيك باتوا يفعلون بابتسامتك على نحو مختلف، جديد كل الجدة، ومشجع. بذلك تكون قد نجحت في إقامة علاقة تواصل حقيقي مع الآخرين، من خلال هذه الابتسامة التي تعلمتها بقليل من التدريب وإعمال المخيلة. عوضاً عن تلك الكثيرة التي تصدر عنك في الظروف العادية.

■ الوجه: تطويق الوجه بالكفين، فيما يستند المرفقان إلى الطاولة، حركة راقية تنم عن مزاج شديد الرؤية والحدس. يعيش الشخص المبادر حياته مشدوداً إلى المستقبل بصورة دائمة. وهو يبادر باستمرار لئلا تكون حركته رد فعل متأخراً. فهو لذلك يتمتع بمخيلة خصبة وحدس قوي. ومثل هذا الشخص سيكون عوناً كبيراً لك وللآخرين، فقدبما زعم أرسطو أنه ما من شيء يميز في التفكير إلا ويمرّ قبل ذلك في الحدس. ويقول الفيلسوف الإنكليزي المعاصر Gallwey: «يستطيع الجسد أن يهتدي بشكل طبيعي إلى الحركة المناسبة، إذا لم يبدُ عليه التفكير طريقه».

الفصل السادس

الحركات المعبرة عن صورة الذات

إثبات الذات

لا يمكننا الحديث عن رغبة في إثبات الذات من دون أن نتناول موضوع نقص الثقة بالنفس. هذا الإحساس بالنقص يدفع الشخص أحياناً إلى الجلوس على كرسي بشكل منحرف، بحيث يضع إحدى ساقيه على مرفق الكرسي فيما يتدلى أحد ذراعيه خلف ظهرها. غالباً ما يلجأ المراهقون إلى مثل هذه الوضعية التي تدل ظاهرياً على اللامبالاة، ولكنها تخفي شعوراً بنقص الثقة بالنفس. أيّ جلوس يتنافى مع تصميم الكرسي إنما يدل على إحساس بالانزعاج، أو على اضطراب في العلاقة بين الجالس ومحدثه.

السيجارة: المدخن الذي ينفخ الدخان فوراً من زاوية فمه هو شخص يخشى إثبات شخصيته، تماماً مثل الذي يحمل السجارة بين أصابعه وينسى إشعالها. فالواقع أن هذا الشخص يحتاج إلى إمساك أي شيء بيده أثناء الحديث أو الاستماع، كي يمنح نفسه بعض الثقة ورباطة الجأش. غير المدخنين يستعيضون عن السجارة بقلم.

الجرأة

تُقاس الجرأة بالأفعال أكثر مما تُقاس بالحركات. ولهذا السبب

فإن الحركات العفوية الدالة على الجراءة قليلة نسبياً في قاموس الحركات.

■ **الخاتم:** وضع خاتم في كل من الإبهام والخنصر من اليد اليمنى يدل على شخص شجاع.

■ **المداعبة:** إذا كان من عادتك أن تداعب وجهك أو أن تحكه بيدك اليمنى، فالشجاعة جزء من مواهبك.

■ **وضعية الجلوس:** إذا لاحظت أن من عادة محدثك أن يثبت قدميه بشكل مستقيم على الأرض أثناء الجلوس، مباعداً ما بين ساقيه، فاعلم أنها الوضعية النموذجية لشخص شجاع، لا يخاف شيئاً ولا يخجل من شيء. بهذه الوضعية يحذرك من أن إرادته وتصميمه واضحان للعين المجردة. فهو يعرف تماماً ما يريد، أو إلى أي حد ينوي مجاراتك.

أما إذا لاحظت أن قدميه الملتصقتين بالأرض مترجعتان قليلاً إلى الوراء، تحت الكرسي، بحيث تشكل الساق مع الفخذ زاوية حادة (أقل من 90 درجة)، فهذه الوضعية تنم عن نقص في الجراءة، وحتى عن إحساس شديد بالحاجة إلى الاطمئنان. والحال كذلك يمكنك استغلال هذه الفرصة للتأثير عليه!

الشراة

ليس المقصود بالشراة هنا الإفراط في تناول الطعام، وإنما الإفراط السلوكي في أي مجال. إذ يمكن أن يكون الشخص شراً ومفرطاً في العمل، أو التسوق، أو ممارسة الجنس... الخ.

■ **الخاتم:** نختم المرأة بخاتمين، واحد في السبابة اليسرى والآخر في الإبهام الأيمن، علامة حقيقية على الكبت الجنسي أو العاطفي. والتختم بهذه الطريقة ينم عن شعور بالحرمان يؤدي غالباً إلى إفراط

في السلوك بهدف التعويض عن الحرمان. فقدم لها الشوكولا، فيسهل عليك التقرب منها! هذه المرأة مفتحة وسريعة التجاوب مع الشخص الذي يمنحها شيئاً من وقته واهتمامه.

■ **العمل:** المدمن على العمل يحشر سماعة التلفون بين رأسه وكتفه. فهو مثل سائر المدمنين على العمل لا يستطيع الانصراف إلى شيء واحد، بل يريد إنجاز أكثر من عمل في الوقت نفسه.

■ **الحقيقية:** تفضل المرأة المدمنة على العمل الحجاب الكبيرة التي تشع لكل شيء... (فتعلق بالكتف وتعضر تحت الذراع). هذا الكيس يمثل إشارة تعارف بين المهرومين بالاستهلاك، وهو من علامات الميل المفرط إلى التبضع والتسوق. والمرأة التي تحمل كياً من هذا النوع غالباً ما تكون خيرة بتصفيات نهاية الموسم والتزيلات المفربة، كما تتمتع بقدرة مميزة على نسج علاقة ألفة ومودة مع الجميع، وعلى الحصول على ما تريده من البائعين. إنها تكرس معظم وقتها لإسعاد نفسها وأسرتها، فتجد متعة عظيمة في ما تحمله إلى أسرتها من غنائم غزواتها على المتاجر الكبرى.

■ **القوة الكلامية (الخصلة):** وهي أن يردد الشخص أثناء كلامه، وبشكل غير إرادي، بعض العبارات التي لا محل لها في السياق، وقد تأتي أحياناً متناقضة. من قبيل «نعم، كلا! بالتأكيد!». وهذه العبارة المتناقضة بالتحديد تنم عن مزاج شره، بالمعنى الواسع للكلمة.

الثقة بالنفس

من لا يثق بنفسه لا يثق حتماً بالآخرين.

■ **الغم:** إخفاء الغم وراء اليد من علامات عدم الثقة بالنفس. إن درجة ثقتك بنفسك مرتبطة بحركة شفتيك، أي بقدرتها على

التعبير الإيمائي. بمقدار ما تكون حركة الشفتين ضعيفة أو خفية أثناء التعبير، بمقدار ما ينم هذا الأمر عن ضعف الثقة بالنفس، فنشأ بالنالي حاجة غير واعية إلى إخفاء الفم وراء اليد. لذلك عليك ألا تخشى من نطق الكلام بوضوح أثناء الحديث، وبذلك تستطيع أن تتجنب حركة إخفاء الشفتين، وسرعان ما تكتسب تدريجياً ثقتك بنفسك.

يرمز الفم إلى الحياة والامتلاك، وهو أيضاً مركز للمتعة، هذه أمور معلومة جيداً. ما ليس معلوماً على نطاق واسع هو أنه بالإمكان قياس درجة الثقة بالنفس من خلال حركات الفم والشفيتين. فالفم المَلَوِي، والشفتان المطبقتان بإحكام، وزاويتا الفم الهابطتان، هي مؤشرات على أن ثقة هذا الشخص بنفسه مشوبة بشيء من الكراهية والمرارة أو الحذر. ثمة حركات فم لا تعد ولا تحصى تعطي انطباعاً سلبياً عن الشخص. ولكننا نستطيع بسرعة تمييز الشخص الوديع من نفسه من خلال فمه، كيفما كان تكوين شفتيه. إذ يستطيع فمه أن يتكيف دائماً ويتأغم مع سائر أجزاء وجهه في مختلف الظروف.

■ **ربطة العنق:** تحمل ربطة العنق دلالة رمزية قوية على المكانة الاجتماعية. فهي نقاعة آدم المضاعفة الحجم (التواء الموجود على رقبة الرجال). وهي تقسم الجسم إلى قسمين متساويين. إن الانشغال الدائم بتصحيح وضعية ربطة العنق يندرج في إطار الحركات الدالة على إحساس دائم بالحاجة إلى النظافة والترتيب. بيد أن ربطة العنق نفسها تمثل في نظر العديد من كادرات الشركات عنوان ثقة بالنفس.

إذا رأيت محدثك يمسد ربطة عنقه ما بين السبابة والإبهام، فهذا يدل على أنه ينوي تغيير معكروه أو أفكاره.

أما إذا لاحظت أنه يعرض باستمرار على تثبيتها في مكانها، فهو بذلك يبتك - رغماً عنه - أن ظروف حياته تؤثر سلباً على ثقته بنفسه.

وإذا كان يشعر على الدوام بحاجة إلى إرخاء عقدة (الكرافات) أثناء الاجتماعات، فهذا يدل على أنه يخشى أن يفقد موقعه أو سلطته أو قدرته على التحكم بمجريات الأمور.

أخيراً ماذا لو كان لا يكف عن عض ربطة عنقه؟... تبدو هذه الحركة هزلية، على غرار ما كان يفعل هاردي الضخم (في أفلام الثنائي لوريل وهاردي). خارج هذا السياق فإن مثل هذه الحركة تنم عن شعور بالحاجة إلى إرضاء الآخرين أو جذب اهتمامهم.

■ المشية: امرأة تسير على الرصيف منتظطة كما لو أنها تتعلل حذاء برؤاها. تنم هذه المشية النادرة عن حاجة إلى استعادة الثقة بالنفس، بعدما تعرضت هذه الثقة لاهتزاز شديد.

رجل يسير مترنحاً: إنه يفتقر إلى الثقة بالنفس.

رجل يتأرجح في مشيته ذات اليمين وذات الشمال، مثل رقاص الساعة: لا يشعر بالارتياح في وضعه الاجتماعي، أو أنه يمر بظروف صعبة مؤقتة.

■ قفا الرقبة: يتحلى قفا رقبة المرأة بجاذبية قوية إذا عرفت كيف تبرزه. يلجأ الرجل والمرأة كلاهما إلى دعك هذه المنطقة من العنق عند الإحساس بتعب مفاجئ، أو بحيرة إزاء مشكلة مستعصية على الحل. واستناداً إلى لغة الجسد الرمزية، يمكن القول إن العنق يرمز إلى الثقة بالنفس. والواقع أن هذه المنطقة المتعلقة بالثقة بالنفس التي نشدها كلنا إنما تقع تحديداً على مستوى الفقرات السبع العليا من العمود الفقري. هذا يعني أن جميع الحركات العنقية المتعلقة بالعنق وقفا الرقبة هي حركات لا يمكن الاستخفاف بها أبداً.

التقدير

حين اسمع كلمة «التقدير» يتبادر إلى ذهني درج ننحدر

فيه زحفاً على المؤخرة، ونصعده تسليقاً.

متى شعرت آخر مرة بهذا الشعور اللذيذ، وهو أنك مقدر من قبل الآخرين، حتى وإن كان هذا التقدير لا يرقى إلى الدرجة التي نستحقها في نظر نفسك؟ المزيج في الأمر هو أن تقدير الآخرين لك يقاس بمقياس قيمتك، أو وضعك المادي وليس بالمقياس الإنساني. وقد قال لي يوماً أحد الباعة المتفلنين: «يستحسن أن تكون محتالاً وغنياً على أن تكون ذكياً وفقيراً».

■ المصافحة: لي جار يتمتد مصالحني بيده اليسرى كلما التقاني لا شك أن هذه الحركة تنطوي على شيء من قلة تقديره لنفسه. ولكنها في الوقت نفسه تدل على أن هذا الشخص يحاول أن يهبط بمنزلتي إلى مستوى منزلته.

يغادرك زميل على وجه السرعة، مرتباً على فؤادك: هذا يعني أنك لا تتحق في نظره مصافحة وداعاً وإثباتاً لذلك فإنه يتصرف على هذا النحو.

غرابية السلوك

■ الخاتم: المرأة التي تضع ستة خواتم أو أكثر في أصابعها هي امرأة غريبة الأطوار، محبة للصيحات.

والشائع في مثل هذه الحالة هو أن تضع المرأة ثلاثة خواتم في كل يد، في الأصابع التالية: الخنصر والبنصر والوسطى.

■ الشعر: الشعر المصبوغ بالألوان لافتة بادل على حاجة إلى التمرّد والتميز. وهذا يدل على ميل إلى سلوك المراهقة وعدم النضج. أما الميل إلى الانكفاء والنهميش فينم عن شخصية ضعيفة أو هامشية تبحث عن مثال تقتدي به.

■ السيجارة: وضع السيجارة بين الخنصر والبنصر - وهي وضعية

نادرة - ينشأ عن حاجة إلى التمايز والفردية. الحركات الغريبة أو غير المريحة إنما تصدر عادة عن أشخاص هامشيين أو غربيي الأطوار يسعون إلى الخروج من وضعهم من خلال وضعيات غير مألوفة تصدم الآخرين.

■ الخلق Piercing: وضع الحلقة في الشفة أو غيرها من الأماكن الغريبة هو أسلوب للتمايز عن الآخرين. وعلينا أن نعلم أن السلوك الغريب ليس حكراً على الأثرياء.

الأنوثة

نقترح عليك إجراء هذا الاختبار البسيط والمبتكر للوقوف على ميولك الأنثوية (إذا كنت رجلاً)، أو ميولك الذكورية (إذا كنت امرأة): يكفي أن تقوم/ تقومي بالتصفيق كما لو كنت في قاعة عرض مسرحي.

الحالة الأولى: إذا صَفَقْتَ بيدك اليسرى على اليمنى، فهذا يعني أن جسمك يفرز مزيداً من التستوسترون testosterone (الهورمون الذكوري)، أي أنك في وضعية «هجومية» وفي حالة توتر تدفعك إلى الحركة؛ ينطبق هذا الأمر على الرجل والمرأة. فالرجل يكون في هذه الحالة أكثر رجولة، والمرأة تكون أكثر ذكورة. الرجل المتسلط والمرأة الحديدية!

الحالة الثانية: إذا صَفَقْتَ بيدك اليمنى على اليسرى، فهذا يعني أن جسمك يفرز مزيداً من البروجسترون Progestérone (الهورمون الأنثوي)، أي أنك في وضعية «دفاعية»، وفي حالة من القلق تمنعك من الحركة في علاقاتك الاجتماعية والمهنية. تكون المرأة أكثر أنوثة، والرجل أقل حدة في رجولته. وهذا هو نموذج الرجل الخلاق (المبتكر) والمرأة ذات الحس المرهف عاطفياً.

الحالة الثالثة: أن تصفّق بيديك اليمين معاً. هذا يدل على أنك شخص متفائل، وأن قدرتك على التحصن بسهولة توازن بين إفراز الهورمونين المذكورين. وهذا الأمر يجعل منك شخصاً مرناً على الصعيد الاجتماعي، كما يجعلك أكثر إقبالاً على الفرح والسعادة من النموذجين السابقين. إن هذه الطريقة المميزة في التصفيق هي في الواقع أسلوب الأكثرية من الناس.

■ **المجوهرات والخلي:** غالباً ما يُكثر الرجال المختشون من استخدام الخلي والمجوهرات، مثل أقراط الأذن واللاس الذهبية.

■ **الشعر:** إذا كنت تزيّن شعرك وتجعلين فيه فرقاً إلى البار فأنّ تحاولين بالتأكيد تلطيف الجانب الذكوري في شخصيتك، وهو جانب يمنع شخصيتك ظُرفاً خاصاً وفردة. أو يمكن القول أيضاً إن هذه التريفة تعبّر أحياناً عن أنوثتك الطاغية.

■ **المعصم:** المعصم الرخو - ويقال أيضاً المعصم المكسور - هو من العلاقات الفارقة لدى البثليين الجنيين.

التماثل مع الأهل

يعتبر الجفنان المكان الرمزي الذي تظهر عليه علامات التماثل مع الأبوين. يحتل الأب الجفن الأيمن، وتحتل الأم الجفن الأيسر (العكس بالعكس لدى الشخص الأعسر). إذا أردت التحقق من مدى تحررك من صورة الأبوين، فما عليك إلا أن تُطبق جفنيك وترفع عينك بقوة إلى الأعلى داخل المحجرين لمدة دقيقة تقريباً. بعد ذلك أرخ العضلات بهدوء. إذا لاحظت أن الجفنين بقيا مطبقين لبعض الوقت بشكل عفوي، فأنت شخص قد بلغ فعلاً سن الرشد. أما إذا انفتح أحد الجفنين تلقائياً وتأخر الجفن الآخر بعض الشيء، فهذا يعني أنك محرر من صورة أحد الأبوين وما زلت أسير صورة الآخر.

فإذا لاحظت أن الجفن الأيمن هو الذي تأخر عن الانفتاح فأنت محزّز من صورة الأب، وإذا لاحظت أن الأيسر هو الذي تأخر فأنت محزّز من صورة الأم.

هذا التفاوت المؤقت بين انفتاح جفن وانفتاح الآخر إنما يدل على وجود علاقة صراعية حادة مع أحد الأبوين تحول دون بلوغك مرحلة النضج العاطفي. أما إذا انفتح الجفنان مباشرة بعد إرخاء العضلات، وفي وقت واحد، فهذا يدل على أنك لم تتذوق حتى الآن حلاوة النضج، بصرف النظر عن مثك.

ما جدوى هذه الاستنتاجات؟ إنها تُفيد بوجود علاقة وثيقة بين نوعية النوم لدى الشخص وبين تحرره من صورة الأبوين. أي أن اضطراب العلاقة مع أحد الأبوين أو كليهما يؤدي إلى اضطراب النوم. كذلك ثمة علاقة مباشرة بين النضج العاطفي وحركة الجفنين.

■ **الخاتمة:** إذا وضعت المرأة خاتماً في اليسر وأخر في اليمين فهذا يدل على أنها شديدة التعلق بالدهاء، وأنها لا ترضى استبداله إلا بشخص ضعيف الشخصية (زوج الست) كيلا يحجب شمس حياتها الفعلية، أي والدها. إن النختم بهذه الطريقة يعني بوضوح: «أنا أحب والدي!». ويمكن أن يدل أيضاً على امرأة شابة تبحث عن بديل من والدها المتوفى أو الغائب. وفي هذه الحالة المحددة، تسعى المرأة إلى إغواء رجال من سن والدها.

■ **القرط أو الحلقة في أحد المنخرين:** القرط أو الحلقة في المنخر الأيسر يدل على تعاطل الابن أو البنت مع الأم، وفي المنخر الأيمن يدل على التعاطل مع الأب. والحال أن استخدام القرط على هذا النحو غالباً ما يكون للمنخر الأيسر، ولا يحدث مطلقاً أن يستخدم للمنخرين معاً. وهو يدل مبدئياً على انحياز لجهة أحد الأبوين. ولكنه يشير عادة، وبصورة لا شعورية، إلى الجهة التي

بينهما الشخص وليس إلى الجهة التي يتماثل معها أو يتعلق بها. (أي أن القرط في المنخر الأيسر، مثلاً، إنما يدل بصورة لا شعورية على نبد الأم وليس العكس).

■ **سلسلة المعصم أو حاملة الاسم:** يعبر استخدام الشخص لهذه الخلية عن شعور بعدم الانتماء. مثل هذا الشخص يكون قد عانى من التهميش أو نقص الاحتضان في طفولته وسط الأسرة، فتجده يتصرف لاحقاً بطريقة لا شعورية محاولاً إثبات الذات. لذلك يضع سلسلة في معصمه تحمل اسمه الأول فقط، أي الاسم الذي يدل على فرادته ولا يشاركه فيه أي فرد آخر من العائلة.

تعتبر حاملة الاسم تقليداً خاصاً بالمجتمعات الغربية، توضع عادة للأطفال الصغار وحتى الرضع منهم. وهي وإن كانت مشتركة بين الجنسين في مرحلة المراهقة، إلا أنها تصبح خاصة بالذكر في سن البلوغ. وفي هذه الحالة يتخذها الذكور نوعاً من بطاقة تعريف ورمزاً للرجولة. هذا في الزمن الماضي. أما اليوم فقد استبدلت حاملة الاسم حول المعصم بسلسلة ذهبية ذات حلقات كبيرة تتعلق في الرقبة، وتعتبر من العلامات الدالة على الرفاهية أو الثراء في أوساط رجال الأعمال. وهكذا زالت الدلالة الأصلية لهذه الخلية (إثبات الهوية والذات) لتحل محلها دلالة أخرى شكلية وخارجية. أي أن الجوهر الكياني زال لتحل محله المظاهر.

الصورة العامة أو صورة الذات

تقوم الشخصية الحركية على اجتماع صورتين: الصورة العامة التي يراها الآخرون في الشخص، والصورة التي يكونها الشخص عن نفسه؛ وهي ما يسميه عالم النفس الشهير كارل يونغ: *Persona*. فالإنسان، كما يقول، «يُقدَّر بما يفعل وليس بما يملك». هتان

الصورتان تجتمعان في ما يُسمى «صورة الذات». هذه الصورة هي التي تحكم خياراتنا في الحياة أو في المهنة، كما تحكم جزئياً في علاقتنا الشخصية. وهكذا ترابط وجوه حياتنا ترابطاً وثيقاً، فلا يمكن أن يكون الواحد منا مثلاً معروفاً على المسرح ومجهولاً في بيئته الاجتماعية!

صورتنا العامة هي تلك الصورة التي يراها الآخرون بعد أن تُضفي عليها كثيراً من مساحيق التجميل. إنها تختلف تماماً عن «صورة الذات» في عين صاحبها. وهذه الصورة الاجتماعية (العامة) هي بالضرورة انعكاس جزئي أو متور لصورة الذات، باعتبار أن الشخص لا يقدم من صورته الذاتية سوى الديكور الخارجي. بالرغم من ذلك فإن بعض حركاته العفوية تفضح المستور خلف ابتسامته، ومواقفه، وآرائه السياسية. وبمقدار ما تتوسع الهوية بين الصورة العامة والصورة الذاتية بمقدار ما يفشل الشخص في إقناع الجمهور، فيفقد الكثير من جاذبيته وشعبيته، حتى وإن كان يمتلك مواهب حقيقية وقدرات فعلية.

إن الصورة التي من خلالها يراك الآخرون ليست مجرد مظهر ثابت؛ مبطنة وخالية من الأبعاد. ففي ما يتعدى أسلوبك في اللباس والحديث، وما يفرق ذكائك عن ذكاء أقرانك، هناك مجموعة من الحركات العفوية تميزك عن أي شخص آخر، بحيث يستطيع أي من المقربين منك أن يتعرف إليك من خلف، ومن خلال مشيتك فقط.

إن عاداتك الحركية التي تمارسها بصورة عفوية، والتي «اختارها» جسمك لتشكل سمته الخاصة، تعتمد ما أنت وفقاً للغة الاجتماعية والمهنية التي تريد الانتماء إليها. باختصار يمكن القول إن جميع الحركات الخاصة التي تطبع سلوكك إنما هي حركات اقتبستها بصورة غير واعية من محيطك العائلي والاجتماعي، وأدرجتها في شخصيتك السلوكية بصورة غير واعية أيضاً.

إن مراقبة سلوك فئات اجتماعية أو مهنية مختلفة تؤكد على وجود حركات عفوية مشتركة، خاصة بكل فئة، بحيث يستطيع بعض الأشخاص من مهنة معينة أن يتعرفوا إلى أشخاص من المهنة ذاتها، زملائهم، من دون أن يحادثوهم. عملية التعارف السريعة هذه إنما تستند إلى رموز حركية خاصة بأهل المهنة الواحدة.

في هذا الإطار أيضاً يمكن القول إن رجال السلطة يستطيعون تمييز بعضهم بعضاً في المكانة والمرتبة، من دون أن يقدم الواحد منهم نفسه للآخر باسمه ولقبه. كذلك فإن سلوك شخص مبدع خلاق يختلف تماماً عن سلوك شخص تكمن موهبته في فن التواصل مع الآخرين. فحركات الأول انطوائية، بينما حركات الثاني مفتوحة.

لست في حاجة إلى إعادة التأكيد على أن لكل واحد منا «صورة عامة»، سواء أكان شخصاً مغموراً أو مشهوراً، من عامة الناس أو من أعيانهم. هذه الصورة العامة تندمج مع «صورة الذات» لتقدماً معاً الصورة الكلية التي يتم من خلالها الحكم علينا. ليس المطلوب في هذا المجال تقديم «الصورة الأجمل»، بل الصورة التي يتوفر فيها الترابط والانسجام بين الشكل الخارجي والطريقة التي تتحركون بها.

■ الخاتم: ترمز الإصبع الوسطى إلى صورة الذات، والوراثية، والمرتبة الاجتماعية، والعائلة أو العشيرة. إن التختم في هذه الإصبع يتم إما عن اضطراب في صورة الذات، أو عن محاولة تماثل مع طبقة اجتماعية أعلى من الطبقة التي ينتمي إليها الشخص الذي يضع الخاتم في هذه الإصبع، أو عن حاجة للانتماء إلى عشيرة هرباً من العزلة. مثل هذا الشخص بحاجة ماسة إلى اعتراف الآخرين كي يشعر بوجوده.

من خلال معيّناتي، اكتشفت بسرعة وجود علاقة متبادلة بين التختم في هذه الإصبع وبين شخصية المرأة المتمتعشة للظهور. فقد

لاحظت، على سبيل المثال، أن معظم الفتيات غالباً ما يحرضن على وضع خاتم في الوسطى، حتى لو كنّ متختمات في أصابع أخرى. لذلك كنت أحكم مسبقاً على أية واحدة منهن بأنها في حاجة إلى تقوية صورتها الذاتية المتهتزة (تقوية الثقة بالنفس)، أو بأنها غير راقية من تأثيرها على الآخرين.

■ **الشعر:** يعبر الشعر عن صورة الذات، التي نستطيع الاعتناء بها ونحسينها باستمرار، من خلال زيارات متكررة إلى مصفف الشعر أو الحلاق للرجال. ذلك أن تسريحة الشعر من شأنها تغطية بعض عيوب الوجه. كذلك يعتبر الشعر وسيلة لاستعادة الشباب، أو للاحتفاظ بهذا الشباب الذي يهرب منا بصورة حتمية. والواقع أن الشعر يتأثر بالحالة النفسية. إذ يمكن أن يتناقص الشعر جزئياً ومؤقتاً وأحياناً في فترة محددة على أثر حزن شديد، وقد يسقط نهائياً لدى الرجل الذي تصبح حياته اليومية صراعاً متواصلاً أو مصداً لضغط نفسي كبير.

وخلافاً للاعتقاد السائد، فإن الوراثة ليست دائماً سبباً كافياً لسقوط شعر الرجل: «والدك أصلع، إذا أنت أيضاً ستكون كذلك». وغالباً ما يضاف إلى هذا العامل الوراثي عامل آخر يتمثل في ضعف الأوعية الدموية المغذية للشعر. كذلك فإن سقوط الشعر المبكر غالباً ما ينجم عن تفاقم انعدام الثقة بالذات بصورة متواصلة.

■ **منديل الرقبة:** الشخص الذي يضع منديلاً غير معقود حول رقبته، من دون وجود أي داع يتعلق بالطقس، إنما هو شخص قلق على الصورة التي يكوّنها الآخرون عنه.

■ **النظارات:** لم يمد استخدام النظارتين مقتصرأ على تصحيح النظر، بل أصبح من وسائل الزينة المؤثرة في الصورة الاجتماعية للشخص. إنهما يستخدمان اليوم لتغيير إطلالة الوجه! كذلك يشكلان

جزء من التعبير الحركي في وضع حرج أو ملتبس اجتماعياً. عادة ما يختار الشخص نظارتين تناسبان شكل وجهه أو لون بشرته أو لأن لون النظارتين يعجبه. وقد يلعب إلى نموذج رائج، أو إلى شكل يعتقد أنه مناسب لمكانته الاجتماعية. باستناده إلى مثل هذه المعايير يتركب خطأ جوهرياً، فهو بذلك يفضل الواجهة على المحتويات (أي المظهر على الجوهر).

ليست النظارتان مجرد شيء مفيد، أو حتى ضروري لتصحيح النظر، بل هما امتداد لصورتنا الاجتماعية التي نقدمها للآخرين. إنها بمثابة لباس للوجه، والوجه هو أولاً وقبل أي شيء النافذة التي من خلالها تطل مشاعرنا ومزاجنا على العالم. يستطيع الوجه أن يعبر عن كثير مما في داخلنا، وإن كان لا يعبر عن كل شيء. فإذا كسوناها لباساً سيئاً قلن يتمكن من التعبير مطلقاً. المسألة ليست جمالية أو تزيينية، بل هي مسألة انسجام بين ظاهر الوجه ومحتوى الرأس. لذلك ينبغي اختيار النموذج الذي ينسجم مع طبيعتنا الانفعالية والفنية. لا بل يمكن القول إنه علينا الإحساس بالنظارة التي نقبل على شرائها، أكثر مما علينا مراعاة انسجامها مع شكل الوجه.

ليست وظيفة النظارة تقصير أنف طويل، أو حجب وجه نحيل. إنها جزء مندمج في الوجه، وجزء من الصورة التي نرغب أن نقلّمها عن أنفسنا. لذلك ينبغي أن تعكس هذه الصورة حقيقتنا وهو ما لا نفعله عملياً. إذا ما أخذنا بظاهر الأمور فإنه يمكن لمجرد نظارة أن نجعلنا محط أنظار الجميع، وأن تعزز مصداقتنا أو تشكك فيها.

عدم نُضج الشخصية

هل يمكن قياس درجة النُضج لدى شخص ما؟ نعم يمكن ذلك استناداً إلى حركاته العفوية؛ علماً أن هناك تقنيات نفسانية ميعارية

أخرى أكثر نجاعة، ولكن مشكلة هذه التقنيات أنها تتطلب موافقة الشخص على الخضوع للامتحان، الأمر الذي لا تتطلبه عملية مراقبة الحركات العفوية. والحال أن هذه الحركات تفضح عدم نضج شخصية محدثك، إلا أن عليك أن تبذل جهداً لحفظ الحركات أو الوضعيات المتعلقة بهذا الموضوع.

■ **الخاتم:** يظهر عدم نضج الشخصية لدى المرأة من خلال نخشها في الخصر الأيسر والبصر الأيمن. يبدو لك بوضوح أنها من النوع الذي يرجع إلى الوراء.

نحن هنا أمام امرأة - طفلة ترفض أن تكبر، وتستغل إلى أقصى حدود دور الصبية اللعوب، حتى تتحوّل مع التقدم في السن إلى عجوز متصابية. وتراها تحتفظ بشعر طويل، توليه كل عنايتها واهتمامها وتظل ترتدي ثياباً لا تليق بعد بسنها.

■ **الغم:** ترى فيه مفتوحاً بعض الشيء وهو يستمع إليك.

انفتاح الغم قليلاً في لقاء عمل، ينم عن ضعف الحزم، وحتى ضعف الشخصية. الأشخاص غير الناضجين غالباً ما يواظبون، بصورة عفوية، على فتح فمهم قليلاً، على غرار النساء المغويات. وهذا لا يعني بالضرورة أن النساء المغويات عديمات النضج.

■ **الذراع:** تسير وهي ثائية ذراعها على شكل زاوية قائمة.

إنها المشية النموذجية للمراققات أثناء اختيالهن متباهيات أمام أصدقائهن المراققين. نجد هذه المشية نفسها لدى من تقدموا في السن ولم يكبروا.

تثني ذراعها الأيمن إلى كتفها الأيمن، وتضع كفها الأيسر على ظهر الكف الأيمن. يمكن أيضاً أن تميل بخفها أو تسند إلى ظهر اليد اليسرى.

إنها وضعية معقدة، تعود في أصولها إلى مرحلة المراهقة. وهي في هذه السن تتم عن شخصية امرأة ترفض أن تكون ناضجة.

■ الشعر: تلف شعرها جديدة واحدة تتلى خلف الظهر. إنه نموذج الطفلة الصغيرة في جد فتاة قروية كبيرة.

■ الأصابع: تلاحظ أن محدثك يطوي البابة والوسطى والبصر من يده اليسرى، فيما يترك الخنصر والإبهام طليقين، وكأنه يضع سماعة التلفون على الطاولة.

إنه بهذه الحركة يطلق العنان لطفوته (الخنصر) وليسته عن المتعة (الإبهام)، بينما يسجن الأصابع الثلاثة الأخرى: البصر (التركيز والاهتمام)، والوسطى (صورة الفات)، والبابة (النطاق الخاص به).

■ الأنف: إنه يتشقق بأنفه باستمرار بدلاً من أن يتمخض. لا شك أن مثل هذا الشخص يذكرك بسلوك الطفل الذي يكي أو يتأكي بلا سبب.

■ وضعية الجلوس: يجلس على كرسيه بطريقة عكسية، وكأنه على صهوة جواد مستأجلاً بلواحيه إلى ظهر الكرسي.

ينزل ذراعيه من على ظهر الكرسي ويضعهما أمامه، كأنما يحتمي بظهر الكرسي من محيط عدائي.

أما إذا جلس على الكرسي بشكل عادي، فإنه لا يتوانى عن دفع ظهر الكرسي إلى الخلف، بحيث تركز على القائمين الخلفيتين فقط.

عدم الكفاءة

عدم الكفاءة يعني بالدرجة الأولى عدم القدرة على مواجهة أزمة أو امتحان. والحركات الدالة على هذا الشعور الخاص تنتمي إلى فئة الحركات الفاضحة. هي فاضحة لأنها تظهر في سياق معين: يجد الشخص نفسه في وضع محير، لا يدري معه كيف يتصرف، ولكنه

في الوقت نفسه يتظاهر بمعرفة الحل للخروج من المأزق!

■ **السيجارة:** بدلاً من أن يمدّ يده بعقب السيارة لبطفته في منفذة السجائر، تراه يأخذ بيده الأخرى المنفضة ويطفئ فيها عقب السيارة. إنها حركة تنم عن إحساس بعدم الكفاءة، رغم أن الشخص يبدو واثقاً بنفسه. فهو يبدو كمن نسي نظارتيه، ويخشى أن يخطئه المنفضة إن هو مدّ يده إليها عن بعد. الواقع أن صاحبنا هذا يشعر بالضيق الشديد حين يجد نفسه إزاء مهمة تفوق قدرته. لذلك تراه يُحضر الهدف إلى سهمه، بدلاً من أن يطلق السهم نحو الهدف!

■ **اليدان:** ثمة حركة نموذجية تنم عن منتهى الإحساس بالعجز وعدم الكفاءة؛ وهي أن يطبق الشخص كفيه في حركة رجاء وتضرع. تجتمع الكفّان خلال الحديث لبضع ثوانٍ أو أكثر، لتعبيراً بهذه الحركة عن نوع من الرجاء، التي تكذب الشخص المسترسل في كلام ملؤه الثقة، موحياً لمحدثه أنه يمتلك الحل المنشود أو أنه قادر على تنفيذه. والحال أن انطباق الكفين على هذا النحو الذي لا يترك فراغاً بينهما إنما يعني أن هذا الشخص لا يملك بين يديه سوى حل وهمي. مثل هذا الشخص الذي يقوم بسذاجة مطلقة بهذه الحركة العنوية يزعم عكس ما هو حقيقة. أما التواصل غير البواعي الذي يتجلى في الحركات فيفصح عدم صدق ما يقوله، وجسمه يخونه بكل براءة. وعلى ضوء ما تقدم، يمكننا أن نقول إن الاحتيال في الكلام يقع ضحية صدق الحركات العنوية التي تستعصي على الضبط. فلنفكر منطقياً أن المتضرع لا يمكن أن يملك أبداً حلاً للمسألة لأنه يتوجه إلى سلطة أعلى منه لتتبر له طريقه.

■ **الأنف:** نلاحظ أن محدثك يضطرب بسببته على طرف أنفه، فيما هو يسند مرفقه إلى الطاولة.

يعتبر الأنف المكان الرمزي للمهارة واللباقة. فإذا رأيت محدثك

يضغط عليه بهذه الطريقة، فهذا يعني أنه لم يعد يملك أي حيلة في المشكلة المطروحة.

ضبط النفس

■ **اليد:** تلاحظ أن المتحدث في برنامج تلفزيوني يثبت يده اليمنى على الطاولة، بينما يطلق العنان ليدته اليسرى في التعبير.

لا شك أن ضبط اليد اليمنى على هذا النحو إنما يتم بطريقة غير واعية، أي عفوية. وهذا السلوك ينم عن عدم المرونة في الذهنية والطبع على حد سواء. ولا بد من القول إن هذا الشخص الانفعالي بطبعه، بضبطه يده اليمنى على نحو ما رأينا، إنما يضعف قدرته على التواصل مع المشاهدين، فهو يستخدم انفعالاته في الإجابة عن أسئلة تحتاج إلى إعمال المنطق، أو يستخدم المنطق في مواقف تحتاج إلى تعبير انفعالي. ومن شأن هذا السلوك أن يشوش صورته في نظر المشاهد، ويشوش الرسالة التي يريد أن يوصلها للآخر. كذلك يمكن لهذا السلوك أن يدل على روح نقدية وتزقت فكري يعيق القدرة على النقد الموضوعي.

يشكل ليونيل جوسبان، المرشح السابق لرئاسة الجمهورية الفرنسية، نموذجاً لهذا السلوك. بطبيعة الحال ليس جوسبان وحيداً في الميدان. فالشخصيات السياسية التي تطلق العنان ليدتها اليسرى أصبحت كثيرة في المشهد السياسي. هل هذا شيء حسن؟ من يدري؟... فقد تعود الاستقامة إلى الواجهة بعد أن تفتت لوقت طويل.

من الناحية النظرية تعتبر اليد اليمنى أداة التواصل الحركي المرتبطة بالقسم الأيسر من الدماغ، أي مركز العمليات العقلية والمنطقية. في المقابل تعتبر اليد اليسرى أداة التواصل المرتبطة بالقسم الأيمن من الدماغ، أي مركز العمليات الانفعالية. بطبيعة الحال ليست الأمور

على هذا المقدار من البساطة في النطاق العصبي - الحيوي، ولكن هذا التميز هو المعتمد على نطاق واسع في أوساط علماء السلوك. بالتالي يمكن القول إن رفع اليد اليسرى يدل على تدخل الانفعالات العاطفية في الحديث، بينما يدل رفع اليد اليمنى على أعمال المنطق والحس التقدي في الخطاب. إنها «يد العقل».

ماذا لو ثبت المتحدث يده اليسرى على الطاولة وأطلق العنان ليد اليمنى في التعبير؟

سؤدي الأمر إلى النتيجة ذاتها بوجه عام، أي عدم القدرة على التواصل مع معظم الجمهور! ففي هذه الحالة يتحكم القسم الأيسر من الدماغ بالخطاب، مضخماً دور العقل على حساب الموقف الانفعالي الذي يتطلبه الجمهور في لحظة معينة. معظم السياسيين السوفيات كانوا يميلون إلى ضبط /لجُم اليد اليسرى أثناء الخطاب. كذلك يفعل معظم المناضلين المخلصين للنظام القائم أو الخاضعين للحزب الحاكم. ذلك أنهم يحاولون استبدال صورتهم الذاتية التي لا تعجبهم بصورة الزعيم أو الحزب. هذا يعني بوضوح أن على أي حاكم متسلط أن يتخلص من أتباعه الذين يستخدمون يدهم اليسرى، إذا أراد المحافظة على مركزه. فهؤلاء شديداً الانتقاد، خلافاً للذين يستخدمون يدهم اليمنى، وهم بالتالي مهياؤون للانقلاب عليه حين تنح الفرصة!

■ نصيحة للسياسيين: إذا أردتم أن تحافظوا على بقائكم في الحياة السياسية، فتعلموا كيف تتحدثون من دون أن تكونوا أسرى أيديكم، سواء أكانت اليمنى أو اليسرى.

■ الملحقة: يأخذ الملحقة بيده اليمنى، ويمرّكها داخل الفتحان في اتجاه عقارب الساعة. هذا يعني أنه يعرف ما يريد وإلى أين يذهب.

■ القدم: يدوس على قدمه اليسرى بقدمه اليمنى. هذا الشخص

يرفض الإفصاح عن مشاعره التي يقمعها بهذه الطريقة. إنه يمارس ضبط النفس.

السذاجة

تعتبر السذاجة صفة حميدة حتى سن معينة، وتصبح عيباً اعتباراً من سن معينة.

أكثر من 60٪ من الفرنسيين لا يزالون يعتقدون بالسُّخرة والجن والشياطين، فضلاً عن العرافين وشيوخ الطرائق الروحية والأحلام المنذرة بوقوع أمور معينة. و60٪ من هؤلاء السُّذج، ما عادوا في مقبل العمر بل أصبحوا ناضجين.

إن «اختراع الحقائق» هو دائماً أكثر سهولة من محاولة فهم مغزاها.

■ **الخاتم:** حين تضع المرأة خاتماً في الإبهام الأيسر وآخر في الوسطى اليمنى، فهذا يدل على أنها من النوع الذي يبحث عن فارس الأحلام. وهذا يعني أيضاً أن عاطفتها انتقائية، أي أنها تبحث عن نموذج معين. كما أنها شديدة التأثر بالغير.

فيذا وضعت ثلاثة خواتم، في الوسطى والإبهام من اليد اليسرى، وفي البنصر الأيمن، فهذا يدل على امرأة تحب المظاهر وتهوى قراءة المجلات النسائية الشعبية فتدمن عليها أسبوعياً.

وضع خاتم في الخنصر وآخر في البنصر من اليد اليسرى، ينم عن امرأة ساذجة، سريعة التصديق، وغير ناضجة في علاقاتها العاطفية. إنها شديدة الحنين إلى الحب الأبوي، شديدة التعلق بجذورها العائلية. فإذا أردت أن تحظى بقلبها، عليك أولاً أن تكسب ود أهلها وإخوتها وأخواتها، وخصوصاً الحيوانات المنزلية التي تقيها!

■ **الحذاء:** تأكل الطرف الخلفي من كعب الحذاء، يدل على

شخص يحاول أن يكبح جماح اندفاعه كرد فعل على سهولة استجابته ونأثره بالآخر، حتى أنه لا يستطيع أحياناً أن يرفض أي طلب.

■ الإبهام: يُسند مرفقه إلى الطاولة، ويضع ذقنه على إبهامه الأيمن أو الأيسر مفتوحاً، فيما يفلق الأصابع الأربعة الأخرى. في هذه الحالة لا يكون الإبهام سنداً ثابتاً. وهذا يعني أن الشخص الجالس أمامك سهل التأثر بحججك، حتى لو عاد فندم لاحقاً.

الحنين إلى الماضي

تعليقاً على الرواج الكبير الذي عرفته أغاني داليدا بعد موتها، يقول أحد الصحفيين: ما زال أمام الحنين إلى الماضي مستقبل كبير! ويقول آخر: سنة بعد سنة، نلاحظ أن من بين الإسطوانات الثلاث الأكثر مبيعاً في العالم هناك إسطوانتين واحدة لداليدا والثانية لشارل أزنافور.

يستوطن الحنين إلى الماضي عجزاً عن مواجهة المستقبل، أي عن مواجهة الخاتمة الحتمية لهذا المستقبل، ألا وهي الموت. وعليه فإن العودة إلى ينابيع الحياة تمثل ترياقاً ضد القلق من المستقبل. إن رواج تجارة التحف الأثرية والقطع والأدوات القديمة، وكذلك هواية جمع الأشياء القديمة العائدة إلى عصور خالية... كل تلك الأمور ليست سوى تعبير عن التعلق بفكرة البقاء. فنحن إنما نعلق بالقيم الماضية كي نكبح جريان الزمن.

وللتعبير عن الحنين إلى الماضي هناك أيضاً حركات خاصة جداً: معظم الأشخاص الذين يحثون إلى الماضي يميلون إلى تحريك الملعقة في فنجان قهوتهم الصباحية في عكس اتجاه عقارب الساعة. هذه الحركة تتيح التعرف إليهم والتأقلم مع جهم للماضي. ويمتداز

ما يعيش المجتمع قلقاً في حاضره على غده، يتكاثر عدد الذين يخنون إلى الماضي في هذا المجتمع تكاثر الأعشاب البرية، رافضين الابتكارات وتطور الوعي مع الحاضر وكذلك التجدد. هؤلاء هم أشخاص محافظون بالضرورة، يحرسون التقاليد. وهم يعبرون عن هذا الموقف من خلال حركاتهم المعنوية.

على الصعيد الحركي، يقع الماضي رمزياً إلى جهة اليسار من الجسم، بينما يقع المستقبل إلى جهة اليمين. حركات الطموح (إلى اليمين) تقف في مواجهة الحركات الأخرى (إلى اليسار) المعبرة عن أسف على ماضٍ تمّ تجاوزه بسرعة فائقة. من الناحية النظرية ينبغي وجود نوع من التعادل بين الحركات المرتبطة بالماضي والحركات المستقبلية، باعتبار أن الجسم (بما فيه الدماغ) ينقسم إلى شطرين متقابلين ومتساويين. ولكن الملاحظة العملية تشير إلى خلاف ذلك. فمعظم الأشخاص الذين تمكنت من مراقبة سلوكهم منذ سنوات عديدة إنما كانوا يميلون إلى إصدار حركاتهم المعنوية من الجانب الأيسر من الجسم. وهذا يعني أن حضور الماضي في حياة هؤلاء يطفئ على حضور المستقبل!

إذا استثنينا البصر الأيسر (حيث يوضع عادة خاتم الزواج) فإن الإصبع الأكثر تحسناً لدى هؤلاء هو الخنصر الأيسر. والحال أن هذا الإصبع إنما يرمز بشكل خاص إلى الطفولة والماضي والذكريات، كما يرمز إلى عدم النضج. إن وجود خاتم في الخنصر الأيسر ينم عن شخصية تحن إلى الماضي البائد، تنشأ إلى ذكريات الطفولة التي تمثل في نظرها «جثة مفقودة». والخنصر الأيسر يرمز أيضاً إلى الرغبات غير المشبعة في الطفولة.

أقترح عليكم هذه التجربة الملية، لمعرفة ما إذا كنتم من فئة النوسنالجيين المشدودين إلى الماضي، أو من فئة الطموحين

المتطلّعين إلى المستقبل وهم أقلية. ليس عليكم سوى استخدام ميزان الأشخاص المتوفر في منازلكم. كيف يتم الاختبار؟ نضغط على كفة الميزان بكل قوتنا، بواسطة الخنصر الأيمن ثم الأيسر. سوف تؤثر إبرة الميزان إلى رقمين مختلفين. إذا وجدنا ضغط الخنصر الأيسر أقوى من ضغط الأيمن، فهذا يعني أننا من فئة النوستالجيّين المشدودين إلى الماضي. إذا تعادل ضغط الإصبعين، فهذا يعني أننا من فئة الواقعيّين المهتمّين بالحاضر. أما إذا رجح ضغط الخنصر الأيمن بشكل واضح، فهذا يعني أننا نتوجه باهتماماتنا إلى المستقبل وهذه الحالة نادرة. ملاحظة: ينبغي إجراء الضغط على الميزان مع الاحتفاظ بالمرفق عالياً.

إذا كنت من هواة جمع الأثاث القديم، أو زيارة الآثار العابقة بالتاريخ، أو الاستماع إلى الأسطوانات القديمة الموزّعة توزيعاً حديثاً... فأنت، على الأرجح، تملك خنصراً أيسراً أشدّ نشاطاً من نظيره الأيمن (حتى وإن لم تكن أعسر). والواقع أن الأشخاص الذين يحثّون إلى الماضي يتجلّون هذا الماضي لأنه يطمّنتهم إلى جذورهم. هذا لا يعني أنهم أشخاص بلا طموح، ولكنهم يحملون الماضي إلى المستقبل، مثلما يفعل الحلزون الذي يحمل بيته على ظهره. إن جذور هؤلاء الراسخة في ماضيهم تجعلهم يشعرون بالانتماء.

■ الخاتمة: وُضع خاتم في الخنصر الأيسر وآخر في الوسطى اليمنى يتم عن امرأة لا تزال تعيش أحلام التلميذة المجتهدة. قد تكون امرأة متوقّدة الذكاء، ومتوقّعة في مهنتها، إلا أنها لا تزال متعلقة بطفولتها. وهذا هو مصدر بعض حركاتها العفوية التي قد تحير المحيطين بها.

كذلك الأمر إذا ما وضعت المرأة خاتماً في الخنصر الأيسر وآخر في الوسطى اليسرى. هذا يدل على أن صورة الطفلة في داخلها تطفئ على صورة المرأة الراشدة. إنها امرأة نوستالجية، تعيش حالة من

الاتحاد الوثيق مع ماضيها والرجال الذين أحبهم سابقاً حتى أنها تعجز عن نياتهم كلياً.

■ **القذاحة:** تشبه شمعة القذاحة إلى اليسار، بينما يتجه الإبهام إلى اليمين. إنه شخص يتكلم عن ماضيه كلما أراد إشعال سيجارة.

■ **الشعور:** تربط شعرها على شكل جدينتين، ذات اليمين وذات اليسار. إنها «موضة» قديمة. وهي تنم عن تأخر في النضج العاطفي لدى امرأة تعيش أسفاً دائماً على نعيم الطفولة الذي مضى بسرعة خاطفة.

■ **عادة التمزيق/ التجميع:** تنم حركة تمزيق الأوراق عن حاجة غير واعية إلى محو الماضي، بينما تنم حركة التجميع عن رغبة في الاحتفاظ بهذا الماضي بعد هلمه رمزياً.

النجاح

الناجحون في مجتمعاتنا الاستهلاكية الحديثة هم دائماً من الأشخاص الذين تربط حركاتهم العفوية بذهنية بثة. إن ثقافة النجاح كفيلة بأن تطرد من الفهن أي فكرة مرضية وكل احتمالات الفشل. وهي تقوم تلقائياً باستبعاد الحركات العفوية غير الملائمة للصورة العامة لهؤلاء الأشخاص.

تظهر الموهبة من خلال الحركات المريحة للجسم. أما الفشل فتعتبر عنه كثرة الحركات المرتبكة، ذات الوقع السيء في نظر الآخرين. فالشخص الذي يسند مرفقيه إلى طاولة أمامه، واضعاً يده اليسرى فوق ظهر اليمنى، تاركاً اليمنى مفتوحة - هذا الشخص إنما يعبر عن إحساسه بالفوز والنجاح. الحركة ذاتها، مع انقباض اليد اليمنى، تنم عن شخصية قيادية، ولكنها لا توحى بالنجاح.

على غرار غنى التعبير أو فقره، يرتبط مستوى لغة الحركات لدى

أي شخص بمستوى ثقافته، ومترك الاجتماعية أو وضعه المهني، كما يرتبط خصوصاً بمدى قدرته على النجاح. فقد لاحظت من خلال خبرتي الطويلة في علم النفس السلوكي أن الأشخاص الناجحين في كل الميادين يستخدمون حركات شديدة الجاذبية. ولذلك نقول بأن مستوى الحركات أو الوضعيات الجسدية العفوية إنما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة النجاح الفردي. فالشخص الناجح على الدوام ينظر إلى العالم من حوله نظرة مختلفة. ونستطيع أن نقرأ قصة نجاحه في عمق نظراته المتوقّدة. ومن الواضح أن السعادة الداخلية تؤثر على الحركات الصادرة عن الشخص.

الشعبية هي أساس النجاح! حب الناس ليس فقط همّ النجوم، فهذا أيضاً سلاح ماضٍ وعملي للشخص الذي يريد أن يصل إلى السلطة أو ينجح في تجارته أو يصل إلى هدفه مهما كان. إنها عملية انعكاس لصورتك الذاتية على الصورة التي يكوّنها الناس عنك. لكن هذه الصورة مفتوحة على كل التأثيرات وعليك أن تحميها من الضغط النفسي الذي يبيد لك الآخرين.

سل السابع

الحركات المعبرة عن الحسد والغيرة

الطَّمع

ليس الطمع سوى صورة من صور الحسد. صحيح أنه ظاهرة قديمة في حياة البشر، ولكنه شديد الخطر على أوضاعك المالية. لذلك عليّ أن أحذرك من بعض الحركات التي تفضح الطمع لتجنب الخطر إذا كنت الضحية المقبلة أو الصديق المقرب أو الرفيق لشخص طماع، تعاشره دون أن تعرف نواياه.

■ **النقود:** يسر واضعاً يده في جيبه، مخشخشاً بقطع نقدية معدنية. خشخشة النقود هي جرس يحذرك من أن هذا الشخص الذي تعاشره ببراءة قد بلغ به الطمع حدّاً صارخاً.

يُخرج من جيبه، بشكل علني، حزمة من الأوراق النقدية الكبيرة كي يدفع الحساب. هذه الأوراق النقدية الكبيرة تُخفي أطماعه الحقيرة.

■ **الكُلبيّ:** وُضع خاتم في البنصر وآخر في الخنصر، من اليد اليمنى، ينم عن امرأة جشعة، وصولية محبة للمجوهرات. أكثر ما يجذبها الرجال الأثرياء أو الذين يبدو أن ثرياء والذين يعدون بتكوين ثروة. هذه المرأة تعتبر نفسها سبب النجاح الاجتماعي أو المهني لزوجها، وهي مناسبة جداً لدعم وإنجاح أي رئيس شركة. على أي حال يجب أن تفكر ملياً، يا صديقي، قبل أن تتخذ من مثل هذه

المرأة زوجة لك، لأنك سوف تدفع إليها كل ما فوقك وتحتك إذا أردت الانفصال عنها!.

يتباهى بعض الرجال بالسلاسل الذهبية تتدلى من أعناقهم ومعاصمهم. هذه السلاسل إنما هي لافتات ضمنية تدل على الطمع.

أما بعض النساء الجشعات فلا يتوانين عن تخبيم ثماتية أصابع من أصل عشرة. وغالباً ما يظهر جشع بعض النساء من خلال كثرة الحللي والجواهر المملقة على الجسم.

■ البطن: نلاحظ أن محدثك لا يتوانى عن تلميك بطنه أثناء الحديث، بحركة مستمرة ولافتة.

إنه شخص جشع وحسود، تحركه شهوة الاستيلاء على ما في يد الآخرين.

حب الذات

حب الذات والتزجية صفتان متلازمتان لشخصين، كلاهما يعتبر نفسه مركز العالم. يدور كل منهما حول نفسه، يهتم حصرياً بما يعنيه، لا يرى سوى من يوجه الكلام إليه شخصياً، ولا يسمع إلا ما يعنيه ولا يتحدث سوى عن نفسه! ربما أنه لا يملك شيئاً ثميناً في هذا العالم سوى نفسه، فهو شديد الحرص على ما يملكه لأنه حصل عليه بجهد جهيد أو على ما يتمنى أن يحمله معه إلى القبر.

■ الخاتم: وُضع خاتم في الإبهام الأيسر وآخر في السبابة اليمنى، يدل على شخص شديد الطمع، لا يتوزع عن تحطيم ما لدى الآخرين إذا لم يستطع الحصول عليه. إذا كانت صديقتك من هذا القبيل، فإنها لا تجد متسعاً من الوقت للاهتمام بمواطنك أو حالتك النفسية. بل تهتم دائماً بنفسها حتى أنك تذوب في كيانها فلا يعود لك وجود خارجها.

وُضِعَ خاتم في السبابة اليمنى وآخر في السبابة اليسرى بنم عن امرأة نرجسية ومكبوتة. فهي شديدة التركيز على صورتها الذاتية التي كوَّنتها عن نفسها، وقليلة الاهتمام باجتناب الآخرين. قد يُرضي غرورها شخص محب للغير، يتخلى كلياً عن غروره الذاتي وينظر إليها باعتبارها مركز الكون. إن هوسها بالكمال ظاهر للعيان.

هذا الصنف من النساء راح يتزايد في السنوات الأخيرة؛ واعتقد أنه من نتائج الثقافة التلفزيونية التي تركز على «الأنثى»، ومن صُنِعَ الدعاية الإعلانية التي تستخدم الجسد العاري لصبايا مشيرات في الترويج لبعض السلع... فتظهرهن كاملات المظهر ومتمتعات على الجميع.

■ السيجارة: ترى محدثك لا يكف عن نكت رماد سيجارته في المنفضة. إنه في الواقع ينكت أكثر مما يدخن! هذا يعني أنه يعيش ليكلم، ويتكلم ليتلذذ بسماع نفسه.

■ الشرود في الشيء: تتحدث إليك، وهي شاردة في تأمل شيء: إنها تحدث نفسها لا غير. أما أنت فلت سوى مرآة تعكس صورتها. هذه الظاهرة الشائعة تسمى «تحويل الشخص إلى شيء»، وهذا أسلوب نموذجي لحماية الذات من الآخر، الذي يُنظر إليه في هذه الحالة باعتباره متفلاً ومعارضاً محتملاً.

■ الغفلة: فيما هي تتوجه إليك بالحديث، يبدو نظرها سابحاً في أفق يمتد فوق رأسك. إنها في الواقع تحدث نفسها، وما أنت سوى شاهد على قوة تفكيرها. إن تركيز النظر، أثناء الحديث، على خط أفقي وهمي فوق رأس المخاطب إنما يؤدي تلقائياً إلى منحو المخاطب. هذا النوع من السلوك ينم عن مزاج نرجسي مغرور، ويعني أن محدثك يضع «عبادة الذات» فوق أي موضوع آخر. كثيراً ما يعالج الأطباء النفسانيين مثل هذا السلوك، وهو منتشر في أوساط

بعض الفنانين غير الموهوبين الذين يريدون إغواء الآخرين (راجع الفصل الثاني: الإغواء). إن هذه النظرة التائهة والمتعالية تدلّ أيضاً على أن محدثك يعتبرك كياناً وهمياً غير فعلي.

■ **الخاصوتان:** بفك أمامك، واضعاً يديه على خاصرتيه، بحيث تكون الكفان مفتوحين إلى الخلف.

إنها وضعية غريبة لكنها شائعة، وهي معروفة لدى بعض البائعات المسنّات اللواتي يوفّرن لبضاعتهن («أليست أسماكى طازجة؟»). وهذه الوضعية تدلّ على شخص شغوف بموضوع واحد: ذاته شخصياً.

■ **الام المتسلطة:** ترفع يدها إلى صدرها متعجبة: «أنا، يا ابتي!». إنه سلوك الأم الأنانية المحبة للتملك.

■ **العينان:** وظيفة العين هي إرسال المعلومات إلى الدماغ. وهي لذلك أداة رئيسة في خدمة التفكير المنطقي والحس النقدي المرتبط بهذا التفكير. إنها تتيح للإنسان أن يعيش في محيطه العدائي، كما تتيح له أن يقدر حجم الخطر يلحح البصر؛ فهي إذاً أدواتنا لرؤية الأشياء كما هي في الواقع والحقيقة. للأسف الشديد، فإن معظمنا يرى ما يحيط به من أشياء أو أشخاص، من دون أن يمعن النظر إليه. أكثرنا يحوّل نظره بسرعة خاطفة عما يحيط به، لأنه في الواقع مشغول بالنظر إلى ذاته. للبرهان على حقيقة هذه الواقعة، خطر لي أن أسأل بضع عشرات من الأشخاص عما إذا كان الواحد منهم يعرف لون عيني زميله / زميلته أو زوجه. كانت النتيجة مذهلة: أقل من 10٪ استطاعوا أن يقدموا إجابة صحيحة!

التطلّب

التطلّب هو مرادف الغيرة وانعدام الرضى المزمّن. إنه أيضاً

أسلوب مقنع لتشيل من نطلب منه إرضاءنا. فالمتطلب لا يشعر مطلقاً بالرضى والاكفاء. وهو بذلك يبدو كمن يسعى إلى عكس مراده؛ لأن هدفه الأساسي هو تحجيم الآخر من خلال لومه على ما لا يقدمه وهو يحرم نفسه دائماً وعمداً من طلباته التي يستحيل تلبيتها. إنه شخص مكبوت وهو حالة معقدة بعض الشيء تماماً كمن يتابع أموراً بدئية ويلج في طلبها. المتطلب هو غالباً شخص سادي يثلث بعذاب الآخرين، ولكنه متقاعد.

■ الخاتم: وُضِعَ خاتم في الإبهام الأيسر وآخر في البنصر الأيمن يدل على أن حبيبة قلبك هذه شديدة التطلب عاطفياً، وإلى حد الهستيريا أحياناً. ستطول فترة الخطوبة، وستكون خطيبتك شديدة التطلب على صعيد المعانيات العاطفية. ولكن عليك أن تكون حذراً. فهذه الأنسة العاطفية ظاهرياً، من خلال أسلوبها في التخم، هي في الواقع طائشة ومتغلبة. وهذا الطيش لا يمنعها في كثير من الأحيان من أن تنقص شخصية الممرضة الحنونة التي تقوم بتضميد جروحك على أثر تجربة عاطفية فاشلة مررت بها مؤخراً.

■ السيجارة: عندما يرشف دخان سيجارته، تراه يرفع شفتيه إلى الأمام.

محذئك هذا يخشى أن يفوته شيء. ذات يوم شاهدت شخصاً من هذا القبيل كاد أن يبلع عقب السيجارة؛ وما زلت حتى الآن أكاد أنفجر ضاحكاً كلما تذكرت الحادثة.

■ المعلقة: يحرك المعلقة صعوداً ونزولاً في فنجان القهوة، كما لو كان يرفع الرمل بواسطة وفتي. إنه صاحب مزاج متطلب، لا يكفي بما لديه حتى لو كان وافرأ وجيداً.

■ الأصابع: يضع محذئك يده على دهامة (ساعد الكرسي مثلاً)،

فيقبض عليها بقوة، بحيث تجتمع أناملنا السبابة والإبهام. هذه الحركة تدل على أن هذا الشخص لديه/ أو سيكون لديه متطلبات يستحيل تحقيقها.

يشبك أصابع يديه، فيبقي على الإبهامين ممدودين، وإناملتاهما ملتصقتين ببعضهما.

إنها حركة مميزة، تنم عن تطلُّب مطلق، وتصدر عن شخص متشجج، مستعد للتصادم مع أي رأي مخالف... فلا يخدعك مظهره الملائكي! سوف يصارك بمطالباته، راسماً على شفتيه نصف ابتسامة ساذجة.

الغيرة

مراتب الغيرة لدى الرجل هي أكثر تدرُّجاً مما لدى المرأة. مع ذلك يشير الواقع إلى أن أشكال الغيرة الأكثر حدة ونطرفاً إنما تظهر غالباً لدى الرجال. أما المرأة الغيورة فتسعى، أكثر من الرجل، إلى حماية خصوصياتها، وهي لا تطبق أن يشاطرها أحد هذه الخصوصيات الحميمية.

لائحة الحركات أو الوضعيات الجسدية الدالة على الغيرة هي لائحة طويلة جداً، يأتي في رأسها الحركات المرتبطة بالسبابة اليسرى. فهذا الإصبع يمثل المكان الرمزي لمشاعر الغيرة التي تصيب القلوب والعقول على السواء. أي أن معظم الحركات التي تضطلع بها السبابة اليسرى تنم تلقائياً عن بعض أشكال الغيرة. والواقع أن السبابة اليسرى هي الإصبع الدالّ على الخضوع الظاهري. فهي تمثل مبدئياً صورة الأم، ولكنها تنم أيضاً عن الغيرة والحسد وحب الامتلاك. الشخص الغيور والحسود يفضل تلقائياً تخميم سبابة اليسرى من بين سائر الأصابع.

نلاحظ أيضاً أن أشد أنواع الغيرة يمكن أن يختبئ خلف كرم مبالغ فيه، غالباً ما تُلطِّفه شفقة مفتعلة. إنه «أخيث» أنواع السلوك الذي يمكن وصفه بأخيث الكلمات. الأشخاص الذين يمتلكون مثل هذه الصفة مستعدون لاستخدام كل أشكال التملُّق لبلوغ أهدافهم التُّفعية والترقي في المناصب.

يقف أمامك، ماداً ذراعيه في محاذاة جسمه، شابكاً أصابعه بحيث يتَّجه باطن الكفَّين إلى الأعلى. إنه يتوقَّع مساعدة من رثيه. هذه الحركة تشبه إلى حد بعيد حركة السُّلم التي يفعلها الشخص كي يساعد صديقه على تجاوز حائط مرتفع (يدوس على البدين ويرفع نفسه فوق الحائط). إن القيام بهذه الحركة، في غير ظرفها الطبيعي (أي المساعدة على تجاوز حائط)، ينم عن أن صاحبها متعلِّق محترف. إنه يتعلَّق القوي ويدهاته ليحق الضعيف.

معظم مقدِّمي البرامج التلفزيونية أصبحوا متخصصين في تملُّق الضيوف المشهورين والترويج لهم. أما إذا استقبلوا ضيفاً مغموراً فتراهم يتفنَّنون في إحراجهم وإزعاجهم. ربما بهدف إثبات حُهم النقدي! يحسبون ابتسامتهم جيداً قبل أن يُظهروها للمشاهدين. غالباً ما تُسفر ابتسامتهم عن أسنانهم العليا فقط، مثل فُخل الخيل الذي يشمُّ رائحة الفرس المستعدة للتزواج. من السهل اكتساب مثل هذه الابتسامة المصطنعة، وهي بلا شك أكثر ملائمةً للكاميرا من تلك الابتسامة الطبيعية التي تُسفر عادة عن الأسنان السفلى أو عن الفكَّين معاً. كذلك فإن لجوء مقدِّمي البرامج إلى نقد المشاهير والنجوم من شأنه أن يُفُز بمصلحتهم على الصعيد المهني. لذلك تجدهم يقولون ما لا يؤمنون به، ويصمتون عما يعتقدونه!

■ **الخاتم:** وُضِع خاتم في كل من السبابة والإبهام من اليد اليسرى، يدل على امرأة متقلِّبة، تغير رأيها بأسرع مما تُبدل أنت قميصك.

سوف تترك لأنها تجنبك حقاً، ولكنها لا تحتمل الغيرة التي تشعر بها كلما سمعتك تتحدث عن ماضيك السعيد. في المقابل، سوف تبقى إلى جانبك طالما أنها تشك بالخيانة مجرد شك! إن اقتران الغيرة بالخيال غالباً ما يخفى مفاجآت صارخة. على هذا الصعيد يمكننا أن نلاحظ كم هي غربة الرجال عن النساء كبيرة!

نختم جميع أصابع اليد اليسرى بـ يد على غيرة متأصلة قد تؤدي إلى حالة عصبانية. علينا أن نعلم أنه بمقدار ما تكثر الحلقي والمجوهرات على جسم المرأة، بمقدار ما تكون هذه المرأة حسودة ومتملكة.

وضع خاتم في الوسطى وآخر في السبابة من اليد اليسرى ينم عن امرأة غبورة من نجاح الآخرين، متصلة الرأي حسودة ومتملكة في علاقاتها العاطفية أو الودية. هذا ما ينتظر إذا أصريت على إغوائها رغم كل شيء. ولكن هناك ما هو أسوأ من ذلك!

وضع خاتم في الخنصر وآخر في السبابة من اليد اليسرى ينم عن امرأة ودیعة طیعة، ولكنها شديدة الغيرة إذا ما أبدت إعجاباً بأي امرأة أخرى، حتى لو كانت عابرة سبيل.

■ الحلقي: تلاحظ أن محدثتك تجذب سلسلة وقتها باستمرار، بواسطة السبابة.

إنها تقوم، رمزياً، بحركة ترمز إلى الاختناق! وهي بذلك تعبر عن أن الموقف الذي تجبر نفسها على تحمله يضيق مجالها العاطفي الحيري.

السلسلة المربوطة حول الرقبة تدل على إحساس بالحاجة إلى التخفيف من الضغط الذي تمارسه والدة متسلطة أو والد متملك، والعكس بالعكس.

سلسلة الرقبة غير المتدلية تدل على نقص عاطفي أو تعويض عن نقص عاطفي.

■ **القذاحة:** يقدح قذاحت على الدوام بواسطة الإبهام الأيسر. تنم هذه الحركة عن طبع حود.

■ **الشعور:** تفضل أن تزع شعرها على شكل ضفيرتين مجدولتين. هذا التعقل الظاهري ينم عن طبع تملكي يبلغ درجة التسلط. تجدل الفولار مع شعرها. هذا النوع من التعقيد خاص بالطبع المتملك.

■ **المشيقة:** يدمس إبهاميه تحت حزام البنطلون حين يسير في الشارع.

يرمز الإبهام الأيمن إلى الرغبة، ويرمز الأيسر إلى المنعة. إن كبح الإبهامين يرمز إلى كبح انفعالات الرغبة والمنعة لصالح المشاعر العدوانية والحق. إنه أيضاً سلوك اعتراضى وحود، حتى إنه غير اجتماعي.

■ **الأصابع:** يعقف أصابعه حين يضع يديه على الطاولة. تنم حركة «المخالب» هذه دائماً عن طبع حود.

■ **لفّ الساقين:** عادة الجلوس مع لفّ ساق حول الأخرى تعبير عن رغبة في التملك، وحتى عن الحد.

■ **السبابة:** تلاحظ أن محدثك يخبئ سبابه اليسرى في كفه اليمنى.

نرمز السبابة اليسرى إلى القيرة. عليك أن تستتج في مثل هذه الحالة أن محدثك يخفي غيرته لئلا تظهر في حديثه أو على وجهه. كثرة الحك بالسبابة اليسرى تنم عن جشع الشخص.

■ **الحك:** تلاحظ أن محذتك يحك زاوية فمه (ملتقى الشفتين) بطرف ظفره، راسماً على وجهه تكتيرة اشعزاز أو احتقار. معلوم أنه لا يمكن حك هذه المنطقة من دون إحداث تكتيرة صغيرة، تنجم في الواقع عن طي العضلات التي حول الفم. إن فعل هذه الحركة بصورة متواترة ينم عن مزاج حود. (انظر الفصل الثامن: التأمر والدسيسة).

■ **اليدان:** يضع راحتيه على سطح المكتب أمامه أو على ركبتيه، فيعقف أطراف أصابعه على شكل المخلب، أو يفلق يده كلها.

إذا كان بسط الكف ينم عن طبع لين ومرن، فإن المواظبة على قبض أطراف الأصابع إنما تنم عن شخص متزمت (متعصب لأرائه) ومحب للتمكك. فهو، على سبيل المثال، يصادر الحديث ولا يتيح لك إبداء رأيك إلا على مضض. أما اليد المنقبضة فتكشف عن طبع عدواني أو عن حالة ذهنية عدائية.

■ **التشبيث:** يتشبث بشيء / جسم بين يديه أثناء الحديث. هذه الحركة البسيطة جداً إنما تدل على ميل حاذ إلى الاحتكار وطبع تملكي لدى شخص معتد بامتيازاته الخاصة.

■ **راحة اليد:** ترمز راحة اليد إلى التملك، لأسباب غنية عن البيان.

■ **المصافحة:** عندما تتعرف إلى زميل جديد، راقب كيف يمد إليك يده.

هل يبقى ذراعه قريبة من جسمه، بحيث يجبرك على مدي يديك إلى أقصى حد كي تصافحه؟

إذا فعل ذلك، فانت إزاء شخص حريص على امتيازاته، غير مستعد للتودد إلى أشخاص مجهولين.

أم أنه يمد يده نحوك من دون تحفظ؟

إذا كان كذلك فهو شخص منفتح، ومستعدّ للارتباط بك عند اللزوم.

■ **وضعية الجلوس:** يضع قدميه بشكل مستقيم على الأرض، يقبض بكفيه على فخذه، بحيث تتجه الأصابع إلى داخل الفخذين فيما يتجه الإبهامان إلى الخارج. تعبّر هذه الوضعية عن مزاج عدواني، اعتراضيّ بمقدار ما هو حود. غالباً ما تراها لدى المرؤوسين الذين يُظهرون لرؤسائهم ودّاً كاذباً.

أثناء الجلوس، تلتف المرأة التي تحدثها ساقها اليمنى على اليسرى، أو العكس: الساق السفلى أسيرة الساق العليا. تنمّ هذه الوضعية عن رغبة في التملك العاطفي، أو عن مزاج غيور.

يرفع إحدى قدميه إلى حافة الكرسي، ويضغط على عرقوبها بين أصابعه. إنه شديد السهر والحرص على امتيازاته أو نطاقه.

■ **حقيبة اليد:** إذا كنتَ تُسندين الحقيبة إلى الورك الأيمن، بينما تكون الحفالة على الكتف الأيسر... إنها صورة أخرى للحقيبة المعلقة على الكتف الأيسر. في مثل هذه الحالة قد يكون محتوى الحقيبة الزائد عن المعتاد هو الذي دفعك إلى وضعها بهذا الشكل، أو ربما وزنها الزائد هو الذي جعلك توزعنه هنا وهناك. أما إذا كنتَ معتادة على حملها بهذه الطريقة في مختلف الأحوال، فأنت امرأة استحواذية، انتقائية، ومتطلّبة على الصعيد العاطفي مع الأشخاص الذين يبادلونك الحب. هذا بالإضافة إلى أنك تشعرين بحاجة إلى الاتحاد العاطفي مع الشخص الذي تحينه.

■ **الثياب:** إذا وافتك صديقتك الجديدة على الموعد المحدد بينكما وهي ترتدي الأحمر القرمزي والأسود، فأنت في وضع صعب. فهي بذلك تكون قد أعلنت لك منذ البداية أنها شخص متملك لا يقبل شريكاً.

الاحتقار

يقول مثل مجهول المصدر: إن من يمضي الوقت في احتقار الآخرين هو الأجدر بالاحتقار.

ثمة علاقة قرابة أكيدة بين الحسد والاحتقار. هل نحن حقاً في حاجة إلى احتقار الآخر إذا لم تكن نُضمر حياله بعض الحسد؟ . . في السنوات الأخيرة، أصبحت الحركات المعبرة عن ازدهار الآخرين منتشرة في بعض الأوساط. يمكن أن نعزو هذا الأمر إلى اتساع الفوارق بين الفئات الاجتماعية والطبقات نظراً إلى الإنماء غير المتوازن. إن ارتفاع معدلات البطالة، وتكاثر حالات الإفلاس، وتأصل الحرمان في بعض الفئات الاجتماعية. . . كل ذلك يؤدي إلى اتساع الفوارق، ويدفع ذوي الامتيازات إلى حركات عفوية تعبر عن احتقارهم الآخرين، كما لو أن هذه الحركات من علامات التفوق، أو أنها تجعلهم يطعمثون إلى مكاتتهم. فالحياة بالنسبة لهؤلاء ما زالت تجري كنهر هاديء لا أمواج فيه.

إليك، عزيزي القارئ، هذا السلوك النموذجي لرب العمل الذي يتعامل مع موظفيه بدونية: تدخل مكتب رب العمل، فينهض من مقعده وينحني بنظرة نحو لوحة في الجدار أو من خلال النافذة، ثم يحدثك من وراء ظهره، من دون أن يكلف نفسه عناء دعوتك إلى الجلوس!

لقد تكرّم هذا السيد بمحادثتك، ولكنه رفض النظر إليك، كأنك أحقر الخدم في مزرعته! إنه سلوك استعلائي من قبل شخص فقط لا يتمتع بحد أدنى من الصراحة لكي ينظر إليك وهو يوتخك. . . ربما يكون لمثل هذا الموقف ناحية إيجابية واحدة؛ إذ يتيح لك الانسحاب دون استئذان، تاركاً لرئيسك فرصة الاسترسال في خطابه المنعرج وفي تأملاته عبر النافذة!

■ التثاؤب: فيما هو يحدثك يأخذ في التثاؤب بعلة شديده.
التثاؤب دون وضع اليد أمام الفم لستره لا يدل فقط على قلة التهذيب، وإنما يدل أيضاً على الاحتقار.
يتثاءب مراراً أثناء الحديث، مطيحاً على شفتيه بأطراف أصابعه:
لكأن الأصابع ههنا تأمر الفم بالسكوت، وتمنعه من استئناف الحديث.

■ طريقة شرب القهوة: لمسك قبضة فنجان القهوة بين السبابة والإبهام، والعماء خنصره إلى الأعلى بطريقة متكلفة (مصطنعة). هذا الشخص يستخدم الاستعلاء أسلوباً دفاعياً. المجادلة الكلامية هي مضماره المفضل. أفق اهتمامه لا يتجاوز بضع ستيمرات من أنفه، وما هو أبعد من ذلك ليس سوى أمور تافهة في نظره.

■ السيجارة: يرمي عقب سيجارته في المتفضة، من دون أن يكلف نفسه عناء إطفائها. إنه يرمي الشيء الذي لم يعد يلبي حاجته. أسلوبه المفضل في التخلي عن الأشياء أو الأشخاص هو الاحتقار.
يقدم لك سيجارة بطريقة تكون معها مضطراً لمذ يدك على طولها كي تناول السيجارة من العلبة.

من المهم جداً أن تلاحظ بأي طريقة يقدم إليك شخص ما السيجارة. إذا كان يقربها إليك، بحيث لا تضطر إلى بذل أي جهد كي تتناولها، فهذا السلوك يدل على الاحترام. أما إذا اضطررت للترحيز من مكانك كي تتناولها، فهذا يدل على شيء من الاحتقار... اللهم إلا إذا أتت هذه الحركة بهدف الإغواء.

يكلمك من دون أن يرفع السيجارة من بين شفتيه: علامة على احتقار الآخر وتبجيل الذات.

■ الأصابع: يشير بطرف إصبعه إلى أحدهم: هيا! هيا! نثخ من المكان!

إنها حركة نموذجية من بين حركات كثيرة تنم عن الاحتقار. كل واحد منا، أياً كانت منزلته، يملك شيئاً من السلطة على شخص آخر. حتى المتشرد الذي لا مأوى له يحقر الغني الذي يقدم له المساعدة مغلفة بالشفقة. كل واحد منا هو «مكين» في نظر شخص آخر، الأمر الذي يمهّد للإحساس بالاحتقار حيال هذا الأخير.

■ **المسبابة:** أثناء الحديث، يشبك أصابع يديه، ويرفعهما إلى مستوى فمه، بحيث يضع منخربه بين طرفي السبابتين المتماكستين. إنها حركة خيثة تنم عن قلة الاحترام، لكبلاً نقول كلمة أخب من هذا. يشير إليك بسبابتيه، وكأنه يفعلها في بطنك من أسفل إلى أعلى. إنها حركة تنم عن الاحتقار. والشخص الذي يستخدم سبابتيه كثيراً للتهديد إنما هو شخص يشعر برغبة في سحق الآخرين كوحش مفترس. كثرة التلويح بالإصبع هي بوجه عام من عادات المدعين المتبجحين الذين يتظاهرون بالقوة والجبروت.

ينادي الموظف الأقل مرتبة منه بإشارة من سبابتيه على شكل صفارة. هذه الحركة توحى بالعلاقة بين تابع ومتبوع، مقهور ومتسلط. إنها بمثابة إهانة لمن تُوجّه إليه. الشخص الذي يُكثر من استخدام هذه الحركة غالباً ما يكون عديم الأخلاق.

■ **النظارتان:** يثبت نظارتيه عند طرف أنفه، وينظر إليك من فوق الزجاجتين. النظر من فوق زجاجتي النظارة ينم عن الاحتقار في مختلف الظروف.

■ **الذلق:** نلاحظ أن محدثك يرفع ذقنه إلى الأعلى كلما أراد أن يكلمك. إنه لا يكثر بك على الإطلاق، وهو يفعلها بصرف النظر عما إذا كان أقصر منك أو في طول قامتك. علماً أن قصار القامة غلباً ما يفعلون هذه الحركة لإثبات وجودهم.

غالباً ما يشير إلى شيء أو شخص بحركة من ذقنه. حركة تنم عن مزيج من

الاحتقار والكيد. وهي تصدر عادةً عن الأشخاص الذين لا يهتمون سوى بمن يمكنهم استخدامه وسيلة للترقي في حياتهم المهنية.

■ الأنف: نلاحظ أن محدثك يسند مرفقه إلى الطاولة، ثم لا يكف عن حكش فتحة منخره بطرف خنصره. لولا الحياء والعيب، لكان أدخل نصف إصبعه في منخره! إنه مصاب بجنون العظمة، الأمر الذي تستطيع أن تكتشفه في الدقائق الخمس الأولى التي تمضيها معه وهو يميل إلى الدخول في خصام مع أي شخص يقترب منه. وهو بشكل خاص شديد الاستخفاف بالآخرين.

■ المصافحة: لا يصافحك بملء كفه، بل تكاد تقتصر مصافحته على السبابة.

استعلاؤه ظاهر للعيان. لست في نظره سوى صورة وهمية عابرة سرعان ما ينساها بعد عشر دقائق من رحيلك. لكانه بهذه الحركة ينهياً لمفارقتك من قبل أن يستقبلك. . . وهي حركة تنم عن شخص قليل الوفاء بوعوده، ضعيف الالتزام بما يُقدم عليه من مشاريع. . . فهل يمكن إذاً الحديث عن تدرُّج في مستوى الاحترام وفقاً لعدد الأصابع الممدودة عند المصافحة؟

عند المصافحة، يأخذ يدك كما تأخذ البطة شيئاً بمنقارها: إنه لا يصافحك بملء كفه، بل يلتقط أصابع يدك ما بين أصابعه الأربعة والإبهام.

هذه المصافحة، مثل سابقتها، تدل على عدم الترحيب أو على قلّة الاعتبار.

ينسى أن يصافحك، أو يبتاط في المصافحة، فيما أنت تمسك يدك إليه: مرفق ينم عن الاحتقار أو عن قلّة الاعتبار.

يضنط على يدك أثناء المصافحة، بينما يتجه نظره فوق كتفك:

حركة اليد آلية، والنظرة هاربة. يتم هذا الموقف عن مصافحة قهريّة (تعبّر عن رغبة في قهر الآخر) ولكن النظرة الهاربة نحاول تمويه الأمر.

يمدّ إليك أطراف أصابعه للمصافحة: هذا يعني أنه لا يوليكَ الحد الأدنى من الاحترام. وهذه الحركة تدل على شخص مجرد كلياً من الحرارة الإنسانية.

بأخذ يدك اليسرى عند المصافحة بدلاً من اليمنى: إنه يعتبرك شيئاً تافهاً.

■ النظرة: يتحدث إليك بينما يثبت نظره على فرض يحركه بين أصابعه.

إنه لا يأخذك بعين الاعتبار، وإلا كان يتوجّب عليه أن ينظر إليك بدلاً من أن يثبت نظره على شيء تافه. ويمكن أن يدل هذا الموقف على أنه مترعج من وجودك.

■ الابتسامة: الابتسامة التي لا تكاد تظهر على الوجه حتى نخفي تشير إلى أنك لن تستطيع كسب مودة هذا الشخص. لذلك عليك أن تكون حذراً منه، وألا تحول نظرك عن وجه محدثك حين تكشف له أوراقك.

■ التلغفون: غالباً ما يرفع قدميه وشبكهما على زاوية المكتب بينما يتحدث إلى شخص بواسطة التلغفون.

إنه يشعر بالتفوق على محدثه، ويؤكد على هذا الشعور من خلال وضع قدميه على المكان الذي يرمز إلى براعته (المكتب).

■ الرأس: توجيه التحيّة إلى زميل بواسطة هزة من الرأس يدل على شخص مُغترّ بنفسه وبمكانته الاجتماعية. على صعيد آخر، يمكن أن نستلّي هذه الحركة على شخص ما، فيردّها بصورة آلية. وغالباً ما تترافق هزة الرأس هذه مع ألفاظ أو أصوات مختلفة، وحتى غريبة

(كان يردد الشخص صدى النحية الآتية من الطرف الآخر، أو يردد آخر الجملة). إن ترديد كلمات الآخر، أو صدى كلماته، يدل على إحساس شديد بالقلق. وهو قلق ينتمي إلى حالة من اضطراب ذهني يعبر عن نفسه من خلال أفكار استحواذية تستولي على الشخص، أو من خلال إحساسه بأنه مجبر على القيام ببعض الأفعال.

عقلية المضاربة

إذا لاحظت أن محدثك يرفع صدره مراراً وتكراراً أثناء الحديث، فهذا يدل على أن رأسه منشغل بحسابات الربح والخسارة. إنه يريد أن يعرف ماذا سيجني من الحديث مع هذا المغفل المائل أمامه... ولا حاجة، عزيزي القارئ، للسؤال عما هو هذا المغفل! إن ذهنية المضاربة هي في الواقع ذهنية حسودة، تتوارى خلف قناع من التريث والحسابات. والمضارب شخص لا يستطيع أن يرى لديك شيئاً ثميناً من دون أن يفكر في الاستيلاء عليه، سواء بالطرق المشروعة أو غير المشروعة (انظر أيضاً الفصل الثامن: الانتهازية).

■ **زُقْلَة الساق:** تلاحظ أن محدثك يداعب زُقْلَة (بطقة) ساقه بيده، فيما هو يضع ساقاً فوق الأخرى.

غالباً ما يترافق الحس النقدي مع الارتباك. وهذه الإشارة الحركية الشائعة جداً (مداعبة ريلة الساق) ملازمة تقريباً لحالة النقد المرتبك. يقوم بها الشخص من فوق البطلون أو الجوارب. على أي حال، فإن هذه الحركة تدل على أن محدثك في حاجة إلى مزيد من الوقت للتفكير، وأنتك لن تحصل منه على قرار سريع كما تمنى. إذا كنت تعتبر نفسك مأكراً، فهو أملك منك وأنت بنظره لست سوى من أنصاف الماكرين.

■ **الذقن:** يداعب ذقنه بأطراف أصابعه، حالماً متأملاً. إنه يضرب

أخماساً بأسداس، ويقدر فرص الربح التي أمامه.

■ الشاوب: يملأ شاوبه بسبائنه اليمنى أو اليسرى، مقطباً جيئة قليلاً. إنها وضعية الحسابات، حسابات الربح والخسارة.

■ قفلا الوقبة: يداعب مؤخرة رقبته وهو شارد الذهن: إنه يقدر مدى توزطه في أمر ما.

يدعك مؤخرة رقبته بيده اليمنى أو اليسرى: هذه الحركة تدل على تغيير في الخلط أو في الموقف.

■ الأذن: يداعب محدثك إطار أذنه بطرف أصابعه: إنه يعتبر بهذه الحركة عن موقف تراجعي أو عن مراجعة الحسابات.

سجل الثامن

الحركات المعبرة عن الكذب

نحن جميعاً كاذبون، بشكل أو بآخر، نتجنب النظر إلى الحقيقة لئلا نصاب بالعمى أو نفقد الحياة، مثل امرأة لوط أثناء خراب سادوم وعامورة.

هل لاحظت كم يصعب عليك احتمال نظرة فاحصة من شخص غريب؟ تتقاطع النظرات المتبادلة، ولكنها تتجنب عموماً المواجهة المباشرة. الحوار بين الناس هو حوار شفوي، ونادراً ما يكون بصرياً، باستثناء العشاق أو في إطار عملية الإغواء. إن حركات العين المرافقة للحوار هي حركات معبرة على الدوام. غالباً ما تستطيع اكتشاف الكاذب من خلال حركة خفيفة مائلة من عينه، إلى الأسفل، ذات اليمين أو ذات اليسار. ينظر الخجول عادةً إلى اليسار، بينما ينظر الظموح إلى اليمين. يميل أي شخص في لحظة القتل إلى خفض بصره نحو الأرض، والمكتئب يفعل ذلك أيضاً. أما حالة الغيظ والسخط فيُعبر عنها برفع البصر إلى السماء.

في مقال نشرته مجلة VSD زعم باحث أميركي أن الحركات المتعلقة بالأنف تنم عن الكذب. وقد بنى زعمه هذا على أن الرئيس الأميركي بيل كلينتون كثيراً ما كان يلامس أنفه. لقد كذب كلينتون بشأن علاقته العاطفية مع مونيكا لويسكي، وهو كثيراً ما كان يدهك أنفه. ولقد كذب بينوكيو Pinocchio كثيراً، ولذلك استطال أنفه! فاستتج الباحث: أنه عندما يُكثر المتحدث من ملامسة أنفه فإنه يكون

متلبساً بالكذب! واستناداً إلى هذه العلاقة الافتراضية بين الأنف والكذب، انطلقت مجلة رصنة هي Courier International في فك رموز حركات الرؤساء والكشف عن أسرارها، فترجمت مقالاً عن النيويورك تايمز يعالج موضوع الحركات الدالة على الكذب ونجد فيه نفس الأكاذيب والإشاعات.

يقول دزموند موريس في كتابه: "... من الأهمية بمكان أن نسجل عجز علماء التشريح عن تقديم تفسير لتثنيّ الجنس البشري بسمة أخرى فريدة وغامضة هي الأنف البارز والمكتمل. أحد هؤلاء العلماء ذهب إلى القول بأن هذا الأمر ليس له أي دلالة وظيفية خاصة. أما نحن فيصعب علينا التصديق أن أنف الإنسان، بالمقارنة مع الفرد، قد تطوّر على هذا النحو المميز من دون أن يكون لهذا التطوّر وظيفة محدّدة. من الصعب أن نصقّق أن شيئاً كهذه العلامة الفارقة التي تميّز الإنسان من الرئيسات الأخرى قد تطوّرت دون وظيفة محدّدة. وعندما نقرأ أن الجوانب الداخلية لأنف الإنسان تحتوي على نسيج إسفنجي قادر على الانتفاخ، يسمح بتوسيع المنخرين والمجاري الأنفية، عن طريق توسيع الأوعية الدموية، أثناء الإثارة الجنسية، ألا نحملنا هذه الملاحظة العلمية على طرح أسئلة كثيرة بصدد موضوعنا؟».

انطلاقاً من هذا المعطى الفيزيولوجي الثابت، ومن ملاحظتنا البرمية العادية والقديمة للحركات، يبدو لنا أن الأنف غالباً ما يُستار في حالتين مميزتين، من دون اعتبارهما حصريتين: الأولى، حالة الإحياءات الجنسية أثناء حديث مهذب هادي؛ والثانية، تظهر الحاجة إلى الابتعاد قليلاً بالنسبة إلى موقف محرج لإعادة تقدير الموقف أي أنها تظهر موقفاً ذهنياً تفكيرياً تأملياً (لنلاحظ مثلاً كيف يقف الملاكم إزاء خصمه على الحلية، فيحك أنفه بيده ليقفّر زاوية الهجوم المناسبة للانقضاض على الخصم). يبدو لي أنه من الحكمة عدم التورط في

الربط بين الكذب والأنف؛ وذلك من باب التشكيك العلمي والتفكير المنطقي.

الأميريون شعب مشبع بثقافة الأحكام العسيفة، لذلك تراهم يسوقون الأحكام المطلقة على الآخرين دونما تمييز، كما يميلون بقوة إلى أبلسة الناس، فتصبح جميع الوسائل الآيلة إلى تسمية المتهمم مشروعة في نظرهم. بحسب هذه الفهنية يكتب حل رموز الحركات العفوية وتفسيرها أهمية استثنائية في الولايات المتحدة، حتى أن كبريات الصحف الأميركية قد دعت إلى تنبُّع حركات الأنسة لوينسكي (مراقبة لغة جسدها body language) أثناء قيامها بحملة دعائية لكتابها المتعلق بسيرتها الذاتية. ما بين تأويل الحركات العفوية والكذب، ثمة مسافة صغيرة يتم اجتيازها بسرعة فائقة في مجتمع تشكّل فيه مسائل متأصلة وشائعة مثل جنون الاضطهاد والنصب والاحتيال وعدم الأمان حقلاً خصباً للألاعيب الإعلامية المريحة. وهذا ما نجده أيضاً في فرنسا مثلاً ولكن في مجال الفضائح الجنسية والمال.

إن فكرة حلول فك رموز الحركات وتفسيرها مكان العقاقير مثل البنتوثال pentothal (عقار الحقيقة) أو ما يُعرف بكاشف الأكاذيب الزائفة عند اتباع المذهب العلمي scientologsie قد اجتذبت المجتمع الأميركي، غير المعروف بالعقلانية، الذي سارع إلى ابتلاع هذا «الطغمة» الذي يداعب جنون الاضطهاد paranoia الشائع في مجتمعهم. بيد أن الكذب، (بما هو كذب)، لا يمكن اكتشافه إلا في سياق محدد. ذلك أن دلالة الحركة تتغير بتغير الظروف التي تكتنف هذه الحركة (أي أن حركة معينة يمكن أن تنم عن الكذب في ظرف معين، ولا تنم عن ذلك في ظرف آخر).

بول إكمان Paul Eckman خبير أميركي في علم الدلالات الحركية (نظرية الإشارات ومعنى انتشارها في المجتمع)، تخصص في

اكتشاف الأكاذيب ذات التأثيرات المهمة ويعطي حالياً دروساً في هذا المجال لقوى الأمن في الولايات المتحدة. لا شك أن مثل هذا العمل مشر، ولكنه قد يكون مفسداً وقابلاً لأن يعزز الانحراف عن الأصول القضائية. فالواقع أن أياً منا يشعر بداعية بالكذب. وبحسب الوسائل المستخدمة للاقتناع بذلك، يحصل خبراء الاستجواب في الشرطة على إقرار من أحد الأشخاص بأنه مذنب في جريمة معينة، ليس لأنه مذنب بالفعل، بل لأن المحققين مقتنعون أنه المحرّض على تلك الجريمة بشكل أو بآخر. ويكذب هؤلاء المحققون على أنفسهم إذا صخ القول محولين ظنونهم وهواجسهم إلى فتاعات، ليضعوا لأنفسهم مذنباً على قياس فتاعاتهم الخاصة.

الأمثلة كثيرة على مثل هذه الهفوات القضائية القائمة على فتاعات مسبقة لدى رجال البوليس. فهؤلاء السادة يكذبون أحياناً بغض مقدار المتهمين الذين يستجوبونهم. ليس هذا الكلام من قبيل الشجني، بل هو تقرير لوقائع ثابتة. يمكن التعاس عذر لرجل البوليس بالقول إن لا أحد يستطيع العيش في وسط يكون الكذب فيه قاعدة عامة تحكم سلوك جميع الناس، دون أن يتهي به الأمر إلى العمل بمقتضى هذه القاعدة. لذلك فإن توفير أداة مبنية على الملاحظة والاختبار لمثل هؤلاء من أجل فك رموز الحركات العفوية التي تنم عن الكذب عند المتهمين، إنما هي مبادرة جديدة بمحاكم التفتيش في الدول البولبية التي لا تُعَبأ بحقوق الإنسان وباقتراض البراءة ما لم يقم الدليل الكافي على الجرم.

إذا انطلقنا من المبدأ القائل بأن أي مظهر من مظاهر الانفعالات المتناقضة لدى الشخص إنما يدل تلقائياً على الكذب أو الاحتيال، فإنه يُخشى أن نجد أنفسنا في عالم كل شخص فيه كاذب بالقوة. فالواقع أن كلاً منا يمكن أن يُصدر حركات عفوية انفعالية تنم عن الكذب، إذا ما وجد نفسه في ظرف حرج مقلق.

حسب رأي المتواضع، ينبغي أن تبقى الحركات العفوية وسيلة للمقاربة الاجتماعية، لا أكثر. وإذا استخدمناها في مجالات أخرى فيجب أن يقتصر استخدامها على المواقف التي لا تؤدي إلى الطعن في نزاهة الآخرين واستقامتهم. على سبيل المثال، يمكن التمويل على تلك الحركات في إطار المفاوضات التجارية أو السياسية، في مجال العادات الاستهلاكية، أو في مجال العلاقات العاطفية لتحسين أساليب الإغواء... الخ. كلُّ مثا يلجأ إلى نوع من الكذب، إما اضطراراً أو مراعاةً لمشاعر الآخرين (على سبيل التهذيب). أما أكذب الكاذبين فهو ذاك الذي يدعي امتلاك الحقيقة الكاملة فهو في النهاية أخطر الكاذبين!

هناك عدد لا يحصى من الخبراء الذين يدعون القدرة على قراءة لغة الحركات (body Language) كما لو أنهم يقرأون في كتاب مفتوح. قلائل هم الخبراء الذين يعتمدون طريقة مؤسدة على المنطق والبحث عن أصل الحركات وليس فقط على التأمل النظري. دزموند موريس Desmond Morris هو واحد من هذه القلة، وحسب رأيه فإن الحركات الوحيدة التي يمكن اعتبارها دالة على الكذب هي حركات التظاهر التي يقوم بها جميع العصبة في العالم عندما يحاولون النشء بالكبار. هذا يعني أن جميع حركات الخداع والتظاهر والمواربة والتهرب وانتحال الصفة يمكن أن تعتبر من المظاهر الدائرة في فلك الكذب.

النظرة النათئة أو المتهرية، وكذلك النظرة من أسفل إلى أعلى، التي هي عند الطفل اعتراف بارتكاب حماقة كبيرة، إنما تنتمي إلى حركات النفاق والمواربة. وبوجه الإجمال يمكن القول إن تجب النظر مباشرة في عيني الآخر ينم عن طبع مخادع لدى الكبار. هل لاحظتم مثلاً كيف يميل قم الطفل إلى الالتواء والارتجاف حين يكون منلبساً بالكذب؟ هذا الالتواء ينجم في الواقع عن تصلب الشفة العليا.

وهي تنصلّب أيضاً لدى الكبار في حالة الكذب أو الخداع الكلامي .
 بعض رجال السياسة يكثرّون من التلمّظ (لحس الشفتين) أثناء إلقاءهم
 خطاباً في جمهورهم . وهذه الحركة تنجم عادةً عن نقص في اللعاب
 مرتبط بحالة الضغط النفسي Stress . والحال أن الكذب يبتّب ضغطاً
 نفسياً شديداً لدى الكاذب، الأمر الذي يؤدي تلقائياً إلى نقص في
 إفراز الغدد اللعابية . لهذا تقوم حركة لحس الشفتين بمحاولة تعويض
 عن نقص اللعاب .

مع ذلك لا يجوز التسرّع في الاستنتاج، بل ينبغي تحليل العوامل
 الأخرى التي قد تضطر السياسي إلى لحس شفتيه . فلو كان تأويل
 الحركات بهذه البساطة والسهولة لأمكن اعتباره منذ زمن بعيد فرعاً
 قائماً بذاته من فروع العلوم الإنسانية ؛ وهو ما لم يحصل حتى الآن .

ليس هناك في الواقع حركات تدل على الكذب بالمعنى الحرفي
 للكلمة، وإنما هناك ثلاث مجموعات من الحركات تقارب معنى
 الكذب، وهي : مجموعة الحركات التي تنم عن طبع متصحّ يميل إلى
 التظاهر؛ الحركات المضلّة، وتحديدًا الحركات الغامضة أو الملتبسة
 التي تصدر عن رجال السلطة، وأخيراً هناك حركات التلطيف التي
 تأتي لتنفي ظاهر السياق أو إشارات التعبير التي تعمدل معنى كافة
 الحركات التي ترافقها . يدخل ضمن هذه المجموعة الأخيرة حركات
 الممثلين الهزليين . على سبيل المثال : تشاهد شخصين يشاتمان بقوة
 على مرأى من الناس، ولكنّ تعابير وجهيهما تنم عن خلاف ذلك
 (كان تصدر عنهما أثناء المراك ابتسامات مكبوتة) .

من جهة ثانية، يمكن أن يتغير معنى الحركة الواحدة تبعاً للسياق
 الذي تحدث فيه . إن إسناد المرفقين إلى الطاولَة، مع شُبْك الأصابع أمام
 الفم، بحسب يلتصق الإيهامان ببعضهما البعض ويتقاطعان صموداً مع خط
 الشفتين الأفقي هو مثل نموذجي للحركة التي يتغير معناها بحسب

الإطار الذي تظهر فيه. إذا صدرت هذه الحركة عن محدّثك أثناء جلسة مفاوضات فهي تشير إلى أنه يُضمر لك مكيدة. أما إذا صدرت في إطار العرض الغزلي، فإن الشخص الغريب الذي يقوم بهذه الحركة المركبة وهو ينظر إليك جُلّة، يعبر عن رغبة في الوصال الجنسي. وأما في حالة اللقاء الودي بين صديقين، فهي تدل على أن صديقك الذي يصفي إليك وهو يقوم بهذه الحركة ينوي الاستفادة من شعورك الطيب حياله.

■ **الخاتم:** وُضِع خاتم في السبابة اليسرى وآخر في البصر الأيمن. نأخذ من هذه الحركة الدلالة الأكثر جلاء. إن اجتماع خاتمين على هذا النحو إنما يدل مبدئياً على حالة من الفشل العاطفي. إن الإرادة (البصر الأيمن) هي أسيرة الغيرة (الخاتم في السبابة اليسرى) أو أسيرة الرغبة في امتلاك الآخر. وفي مثل هذه الحالة غالباً ما تفشل العلاقة العاطفية نتيجة الإفراط في توسّل الكذب لبلوغ الغاية.

■ **الغم:** تلاحظ أن محدّثك يلحس شفتيه بحركة دائرية من طرف لسانه.

إنها في نظري حركة غير لائقة، لا بل بذينة. لكنها في الواقع حركة شائعة، وتعني أن محدّثك يتهمّ بالتهامك دون مقدمات. ولكن رمزياً ليس إلا! واقع الحال أن محدّثك هذا متلبّس بالكذب، والكذب يجفّف شفتي الكاذب، كما لو أن غده اللعابية ترفض مشاركته عملية الكذب، فتستنح عن إفراز اللعاب. من اللافت حقاً أن لعابنا يسيل بشكل طبيعي حين نقول الحقيقة، بينما نراه يجفّ إذا ما كذبتنا على أنفسنا أو على الآخرين. واقع الأمر أن عملية الكذب تولّد تلقائياً شعوراً بالاستياء أو تأنيب الضمير لدى الكاذب. ولكن وعي الكاذب سرعان ما يقمع هذا الشعور. من هنا منشأ الاضطرابات اللعابية.

■ **الذراع:** في وضعية الجلوس، كثيراً ما تراه يرفع ذراعيه فوق

رأسه ويمدحها إلى أقصى حد، بلا مبالاة.
 طبع متصنع وصاحب نزوات. إنه كذاب كبير، ولكنه في الوقت نفسه ماهر في ترويج بضاعته.

■ **القداحة:** يُشعل قداحته، وبحركة آلية تراه يحمي الشعلة بيده الأخرى، حتى لو كان موجوداً في مكان مقفل.
 تنم هذه الحركة عن طبع متصنع. إذا صدرت عن شخص من الجنس الآخر، تتعرف/ تتعرفين إليه لأول مرة، تشعر/ تشعرين بالانجذاب نحوه/ نحوها، فأنت أمام منافق دنيء، يُخلف وعوده.

■ **الصوت المبحوح:** يغطي فمه بيده ثائباً، ويسعل بصوت خافت، ثم يتأنف الحديث.
 يتم السعال الخفيف عن شعور بالانزعاج، كما ينبىء بالتأكد عن أن هذا الشخص يتبعاً لإطلاق كذبة طال احتباسها.
 كثيراً ما يحاول أثناء الحديث أن يجعلو صوته، بنحنحة خافتة أو ملوثة، مغطياً فمه بيده.

تنم هذه الحركة عن حيرة وارتباك. فهو يتلذّذ بأي شيء كي يحول نظره عنك، ويغرف من بحر أكاذيبه ليتخلص من وجودك أمامه.

■ **الأصابع:** يشرع في فتلاد حججه وبراهينه، مستخدماً سبابتة اليمنى لبعث بواسطتها على أصابع يده اليسرى، انطلاقاً من الإبهام الأيسر، فالسبابة... الخ.

يشعر بضعف حجّته. وهو زيادة على ذلك منافق حقير، لأنه يحاول استحضار حجج من الماضي لتحويل الحقيقة.

يشير بيده اليسرى أثناء النقاش، جامعاً طرفي السبابة والإبهام على شكل دائرة، رافعاً الأصابع الثلاثة الأخرى.

هذه الحركة تعني أن محدثك يقول: «أؤكد لك أن...». إذا استمرت أصابعه الثلاثة ملتصقة، تتغير دلالة الحركة وتعني حينئذ أنه بدأ يتراجع عن توكيده السابق الذي أطلقه جزافاً.

يلوي طرفي السبابة والوسطى على طرف الإبهام الأيسر، ويطوي الخنصر والبصير على راحة اليد.

يقول لك الكاذب بهذه الحركة: «أرجوك، صدّقني!»، وهي حركات مستوردة من بلاد الطليان.

دائرة السبابة - الإبهام، بكنتا اليدين، تمثل خداعاً مزدوجاً. إنها في مختلف الأحوال والصور تعبّر عن تصنع وسخريّة ودجل.

شبك الأصابع، مع المباشرة ما بين الإبهامين، حركة تستحق الاهتمام، لأنها نادرة ومعبرة. وهي تنقسم إلى قسمين:

1 - المباشرة ما بين الإبهامين تنم عن شخص مستعد لأن يقطع الفصن الذي يقف عليه ولا يخليه لخصمه.

2 - شبك الأصابع هو حركة وقائية (على غرار واقية الصدمات في السيارة) وظيفتها إخفاء أو الدفاع عن موقفه الذي يعتقد أن أحداً لن يتمكن من دحضه أو الاعتراض عليه... باستثناء حركته الجدية العفوية وما تبقى لديه من صحوة ضمير.

يضمّ كتيبه إلى بعضهما البعض، على شاكلة متقار البطة، مؤكداً أنه يمتلك الحق. وفيما هو يؤكد ذلك، بالقول والفعل، إذا بنظرته نفقد لمعان الثقة والإصرار وتغدو باهتة ليضع لحظات.

إن هذه اللحظات كافية لتمرير كذبة كبيرة. وهذه العادة الحركية تنم عن شخص يعجز عن انتهاز الفرص التي تلوح أمامه، ولكنه يدعي عكس ذلك ويكذب على نفسه. والحال أن صدور هذه الحركة في ظرف معيّن إنما يدل على أن الشخص مضطّر لاتخاذ خيار سيء،

أو أنه أمام خيارين كلاهما سيء. والغريب في مثل هذه الحالة أن ما يعرضه المتكلم أثناء قيامه بهذه الحركة يُوجهم أنه يفضي دائماً إلى حلول ملائمة، على حد قول الشخص الذي يقوم بحركة منقار البطة.

■ حركة اليد: فيما هو يؤدي معزوفة الكذب، فلاحظ أنه يحك جِلَّةً ظهر كفه اليمنى بيده اليسرى، أو العكس: إنه لا يؤمن بأي كلمة يقولها.

يجلس محدثك إلى مكتبه، مُخْفِياً يديه تحت سطح المكتب: لا يقوم الشخص بإخفاء يديه إلا في حالة واحدة؛ وهي حالة عدم راحة الضمير. هناك قاعدة أساسية في هذا المجال ينبغي ألا نغيب عن تفكيرنا؛ وهي أن حركات التَّخْفِي والتموهية تتم دائماً عن طبع مُتَصَنِّع (يلجأ إلى التظاهر) أو عن خطاب مخادع.

وماذا تعني حركة مصالبة المعصمين عند الانتهاء من الكلام؟ إنها تكذيب لما سبق قوله! فالمعصمان هما الموضع الرمزي الذي يدل على الأمان والاطمئنان وشَبْكُهما إنما هو طريقة للتعبير عن أن الشخص مقيّد ولا حول له وأن ظاهر القول مخالف لباطنه.

■ الذَّقْن: تلاحظ أنه يضع ذقنه في فتحة بَهِتة قبل أن يجيبك عن سؤالك أو طلبك. إنها حركة تتم عن ارتباك ذهني وعن حاجة إلى حماية الذقن (أو حماية كلمة كبيرة) من ضربة كلامية مفاجئة صاعقة.

■ الأنف: يضغط على أرنبة أنفه بين إصبعيه في بث مباشر في التلفزيون.

عادةً ما نقوم بهذه الحركة كي نتجلب رائحة كريهة، أو عندما نشعر بحكة في الأنف. يمكن أيضاً القيام بهذه الحركة، بشكل عفوي، للإشارة رمزياً إلى الرائحة الكريهة التي تفوح من الكلام الذي ليس في محله أو لفصل أنفسنا عن الأكاذيب التي نطلقها. وعلى أي حال فإن هذه الحركة تتم بوجه عام عن شعور بالانزعاج. وهي غالباً

ما تصدر عن شخص يشعر بأنه محشور في موقف صعب.

■ **الصُّنُور:** نلاحظ أن محدثك كثيراً ما يرفع يده إلى فتحة لمبصه العليا ويذهب أهلى صدره.

إنها وضعية التَّخْرِيف. والتَّخْرِيف هو نزعة طبيعية، أو قَبِيل طبيعي، إلى التعامل مع التخيلات والصور الوهمية على أنها أمور واقعية وحقيقية. وهو، بهذا المعنى، نوع من التمويه، بواسطة المخيلة أو الحلم، يقوم به الشخص الذي لم يتمكن من تحقيق ما يرغب فيه واقعياً. إن المخوفين من هذا النوع كثر لكن محدثك يتفوق مبدئياً على الجميع في هذا المجال. وإذا صُحَّ تقديرنا هنا فإنك تتعامل مع شخص متصنع يلجأ إلى التظاهر بما ليس فيه. إنه شخص شديد القلب، تحكم تخيلاته واستيهاماته بقراراته المهنية، وتأخذه الأوهام إلى حيث تشاء.

■ **وضعية الجلوس:** يدفع بجسده إلى الخلف قبل أن يجيبك عن المسألة التي تطرحها معه.

إنها حركة تراجع احتياطي للتخفيف من اندفاعه جوابه الفوري. فهذه الحركة البسيطة تتيح له صياغة إجابته وفقاً للصورة التي يقدمها للآخرين عن نفسه. لذلك يمكن أن نتوقع منه المداورة والكذب ليتجنب الاصطدام مباشرة بحقيقة ما أو بواقع غير محبذ. إنه في الواقع يتراجع قليلاً ليفصل نفسه عن الكذبة التي يتحضر لإلقائها عليك.

■ **النظرة:** نلاحظ أن محدثك تتجنب النظر إليك مباشرة أثناء الحديث.

علينا ألا ننسى أن النظر مباشرة في عيني الشخص الذي نحادثه إنما هو من علامات الود والاحترام. أما تحويل النظر عن المحاور فهو من علامات المواربة ويدل على رغبة في طمس الحقيقة أو

إخفائها. والذي يبالغ في هذا السلوك، أي عدم النظر إلى المحاور أثناء الحديث، فغالباً ما يكون من محترفي الكذب. في المقابل يمكن القول إن الذي يعتمد تركيز النظر على محاوره غالباً ما يكون ذا طبع نقدي معارض.

تلاحظ أن محدثك تغمض عينيه بقوة من وقت إلى آخر أثناء الحديث.

غالباً ما نفضل ذلك مع زم الشفتين. وهذه إحدى الحركات التي عادة ما تصاحب تمرير كذبة كبيرة.

يهرب منك بنظره للحظة سريعة خاطفة... اعلم أن النظر يهرب عندما يكذب القم.

تلاحظ أنه يتجنب النظر في عينيك كلما وجه إليك حديثه.

إذا كنت تعرف هذا الشخص معرفة جيدة، وتعرف أنه غالباً ما يتصرف على هذا النحو، فاعلم أنه يقول خلاف ما يفكر فيه، ويفكر بخلاف ما يقول. لو كان هذا الشخص طفلاً قلنا إن نظره تنم عن الكذب.

■ الرأس: يدير رأسه أثناء كلامه، حارفاً نظره عنك.

إن حركة إدارة الرأس أثناء الكلام تدل مبدئياً على أن هذا الشخص غير واثق تماماً من نفسه، أو أنه ينطق بكلام غير صحيح تماماً. التفاوت بين زاويتي انحراف النظر وانحراف الرأس عن المخاطب يدل على أن المتحدث يشعر بقلق مضاعف.

أثناء استماعه إليك، تلاحظ أنه يكرر بصورة عفوية حركة الرأس الدالة على الموافقة.

اعلم أن الذي يكرر هذه الحركة بصورة آلية أثناء الاستماع لا يسمع في الواقع ما نقول، وسوف يلجأ إلى الكذب والتهرب إذا ما طلبت منه دعماً فعلياً.

الغموض والالتباس

إن الموقف الغامض أو المتلبس هو أسلوب مهذب للتسلّص من النفاث، أو لتجُنب الانحياز إلى جهة معيَّنة. بهذه الطريقة يحاول الشخص أن يحتفظ لنفسه بحرية الاختيار إلى وقت لاحق، بعد أن تكون الأمور قد حُسمت نهائياً. والموقف المتلبس في هذه الحالة هو صِنُّ الكذب. يمكن ملاحظة هذا السلوك في مجال العلاقات العاطفية، على سبيل المثال: تسمى الفتاة للوصول إلى غايتها في العلاقة مع صديقها مستخدمة المكر والدهاء لكنها تتفادى الجانب الجنسي إذا كان بإمكانها أن تحفظ نفسها. وتحرص على إبقاء العلاقة في إطار الصداقة أطول مدة ممكنة مع إضفاء شيء من الغموض عليها. هذا الصنف من الأشخاص، أكان رجلاً أو امرأة، تجده ينسحب كالشعرة من العجين حين يضطر لاتخاذ موقف حاسم وصریح. يمكن التعرف إلى امرأة من هذا النوع من خلال طريقة تَخْنَمها: وَضْع خاتم في الوسطى وآخر في الخنصر من اليد اليمنى. كذلك يمكن التعرف إليها من خلال حركة أخرى: تُسند مرفقها إلى الطاولة، وتجذب شفرتها العليا بين إصبعيها، كلما شعرت بموقف حرج.

الخدعة والاحتيال

ليست الخديعة في المحصَّلة سوى حقيقة تتحمَّل
فرصتها المناسبة... أو تقيمها.

يقول دزموند موريس في كتابه «الفرد العاري»: «إن الجهاز العضلي لوجه الإنسان هو الجهاز الأكثر تطوراً وتعقيداً لدى الكائنات الحيَّة العليا. والحق يُقال إننا نمتلك جهازاً للتعبير الوجهيَّ هو الأكثر مهارة وتعقيداً مما لدى سائر الكائنات الحيَّة. بفضل حركات طفيفة

جداً لعضلات الفم، الأنف، العينين، الحاجبين والجبهة، ومن خلال دمج بعض هذه الحركات بأساليب مختلفة... يمكننا التعبير عن مجموعة كبيرة من التغيرات المزاجية المختلفة والمعقدة.

يستحيل على أي شخص التحكم بهذه التعبيرات الوجهية غير الإرادية. فهي أكثر خروجاً عن السيطرة من تلك العادات الحركية التقليدية، وأكثر كشفاً عن حقيقة مشاعرنا. لذلك يمكن اكتشاف المخادعين من خلال رصد دقيق لتعابير وجوههم علماً بأنهم ينجحون عادة في السيطرة على حركاتهم الأخرى.

لدى كل منا عادات حركية، أو مجموعة من الطقوس الحركية العفوية التي تخرج عن القبط والتحكم الواعين. فلاعب البوكر مثلاً يحمل مجموعة أوراقه بيد معينة لا يغير إلى ما سواها، ويسحب الورق باليد الأخرى. هذا بصرف النظر عما إذا كان يمينياً أو أيسر. وقد لوحظ أن من يحمل أوراق اللعب بيده اليسرى ويستخدم اليمنى لسحب الورقة أو إدخالها يكون لاعباً ذا مزاج هجومي كثير الاعتراض والتطلب. ومن يفعل ذلك بطريقة معاكسة غالباً ما يكون دفاعياً، حذراً ومتحفظاً، يترؤى كثيراً قبل أن يكشف أوراقه. والمثال الذي نسوقه في مجال المقامرة هو مثال شديد التعبير. ذلك أن لاعب القمار يندفع في مقامرة تؤدي به إلى ربح كثير أو خسارة كبيرة. وهذا يعني أن الجهاز العضلي في وجهه مشدود كلياً إلى تقلباته الذهنية والنفسية أثناء اللعب. كل واحد من اللاعبين يبرز تحت ضغط نفسي بدرجة أو بأخرى، ولا يستطيع جسده أن ينجو من تأثير الضغط على مدار اللعبة، وإن حاول التظاهر بالهدوء وعدم الانفعال. أي شخص فطن يراقب مجموع اللاعبين حول طاولة القمار، يستطيع أن يكتشف بسرعة أن لدى كل واحد منهم حركات عفوية خاصة يكررها أكثر من سواها. من بين هذه الحركات ما يمكن أن ينم بصورة خفية عن فرجه أو استيائه مما بين يديه من أوراق مستورة، من دون أن يتنبه خصمه

إلى هذا الأمر. لذلك يمكن القول إن الرابع في النهاية لن يكون المخادع ولكن اللاعب الذي يستطيع ملاحظة حركات خصمه العفوية وفكّ رموزها على رغم تواربها في خليط من الحركات الأكثر بروزاً الهادفة إلى خداع المنافس.

■ الأصابع: يضع مبات على شفته، حتى لتكاد اللبابة تحلّ مكان الشفتين وتجبجها تماماً.

حركة نموذجية لمخادع يبحث عن مخرج لنفسه، أو عن أكذوبة ينقضّ بها على محدثه. وهي حركة شديدة الشبوع تنم عن شيء من الوقاحة والصلف لدى الشخص.

يُجالسك صديقك الزائف، مُستنداً مرفقه إلى الطاولة، واضعاً أصابع كفه عند جبهته على شكل مقدمة القُبعة، وفلصفاً إبهامه بقوة إلى رأس خذه.

إنها حركة انزعاج مُضطّع من قبل شخص مخادع. وهو لا يهتم سوى بالثرثرة ويتوزيع الجوائز والثموت على غير مستحقّها.

■ الضحك: هو لا يضحك إلا لتكلماته الخاصة!

لضحكته هدف وحيد هو إرضاء نفسه ورؤية صورته الذاتية في مرآة الآخرين. هذا النموذج من الضحك خاص بالمخادعين من مختلف المستويات، وهو أيضاً نوع من المناورة بهدف إضعاف دفاعات الطرف الآخر. (انظر أيضاً: الفُش، في مكان لاحق من هذا الفصل).

الفُضُول

الفُضُولِيّ هو غير المتطفل. ينبغي التمييز بين من يحب المعرفة والإطلاع (فُضُولِيّ) وبين من يريد معرفة كل شيء حتى وإن كان لا يعنيه (متطفل). من السهل الخلط بين الحالتين، ومن الضروري

التمييز بينهما. فالمطفل يبرز سلوكه أمام المجتمع بقوله: «أنا فضولي ولست متطفلاً».

■ **السبّابة:** يُكثر من استخدام سبّابته لحك أماكن متفرقة من جسمه، أو لنكش بعض التجاويف مثل الأذن والمنخرين وغير ذلك. إنه شخص متطفل، أو على الأقل شديد الفضول.

بمقدار ما يُكثر الشخص من استخدام إحدى سبّابته في الحك أو النكش يكون كثير الاستعداد لتلفُط الأخبار والأسرار التي يمكنك أن تفشيها له. فإذا وجهت عنايتك بعض الوقت لمراقبة أصدقائك أو زملائك في دائرة عملك، سوف تلاحظ سريعاً أن أكثرهم استخداماً لسبّابته في الحك والنكش هو أشدهم حركةً وثرثرةً إلى حدّ الهذر أحياناً. هذا النمط من الأشخاص غالباً ما يميّز بالحيوية الاجتماعية، فيشعر أنه معنيٌّ بكل ما يدور من حوله من أخبار ولا يستطيع مقاومة رغبته بالتدخل فيها ومواكبتها. إنه يريد معرفة كل شيء حتى أدقّ التفاصيل.

■ **الأنف:** يحكّ أنفه بظهر سبّابته، ذهاباً وإياباً، مرة بعد مرة. إنه متعطشٌ لمعارسة الثرثرة التي أدمن عليها. إذا كنت من متابعي برامج المناظرات السياسية التلفزيونية ستلاحظ أن معظم فرسان هذه البرامج هم من فئة «حكّ الأنف». إنهم مدمنون على إفشاء الأسرار وعدم التحفظ.

■ **الأذن:** نلاحظ أن محدثك يميل إليك مرة بعد مرة ليهمس بشيء في أذنتك.

من اللافت حقاً أن ملوك التطفّل وإفشاء الأسرار هم أكثر الناس ميلاً إلى الهمس في الأذن. ينم هذا السلوك عن رغبة في اقتحام المساحة الخاصة بالآخر، ما يعني عدم احترام ومراعاة خصوصيات الآخرين.

■ قبضة اليد: يجلس أمامك إلى الطاولة، فيميل بجسده نحوك، مُسنداً مرفقه إلى الطاولة، ومُستنداً ذقنه إلى قبضة يده اليمنى أو اليسرى. لا شك أنها وضعية مدروسة جيداً، لكنها تكشف أيضاً عن اهتمام متزايد بالشخص الآخر لدى المتحدث الذي يستخدمها في إطار حوارى. إذا شئت ترجمة هذه الوضعية بلغة السياسة فهي تقول لك: «إنك تُثير فضولي».

■ التلفون: يأخذ سماعة التلفون بيديه الاثنين، فيمسكها بيد، ويضع اليد الأخرى حول فتحة الإرسال. هذه الوضعية تدل بوضوح على شخص متكتم (يتكتم على الأسرار النافذة). بيد أنه في الواقع يهوى الأسرار والتكتم الزائف والاجتماعات أو الأحاديث السرية المشبوهة والوشوشات الجانية. إذا تلقى مكالمة هاتفية بحضورك، تراه يتعمد إسماعك صوت الشخص الآخر على الخط، من دون أن تكون لك أية علاقة بالموضوع. إنه إنطهاري (محب للظهور) محترف، وشخص مولع بالنطق وإفشاء الأسرار.

الكتمان والتخفي والمواربة

تقول إحدى الأغنيات: «مَنْ يَقُلْ الْحَقِيقَةَ تَطُقْ مُشَقَّةً».

لا تختبئ الطيور إلا لتموت!... أما الحركات فتختبئ، لتخفي الحقيقة التي هي، كما نعلم جميعاً، مُبلَّدة الأكاذيب. وما إخفاء حركة الأيدي سوى شاهد على محاولة إخفاء الحقيقة.

يلجأ المتحدث الذي يحاول إخفاء الحقيقة، أو جانب منها، إلى تعطيل حركة يديه بأساليب مختلفة: يشتغل على الطاولة أو داخل جيوبه. وقد يشبك أصابعه ليكبح حركة اليدين. فالواقع أن اليدين تمبران عن روايتهما الخاصة للوقائع أو ترجمان الحديث، والشخص

الذي بمنع يديه من المشاركة في التعبير إنما يكتتم بعض المعلومات عن محدثه، مكتفياً بما يمرّ من خلال مصفاة الكلام.

يمكن للمتحدث أن يقوم بعملية المواربة والتكثّم هذه من خلال الصاق كُفّيه على سطح الطاولة أو على حقيبة الأوراق أمامه. إن إخفاء باطن الكفّين بشكل واضح هو دليل على المواربة وعلى عدم الثقة بالطرف الآخر.

■ **السيجارة:** تشمل له سيجارته، فيستخدم كُفّيه لحماية الشفلة، بالرغم من وجودكما في مكان مقفل.
إنه يُخفي الشفلة ليخفي عداؤه حيالك، أو ليخفي عيوبه الكبيرة.

■ **الشعر:** تلتقي صديقتك الجديدة فتلاحظ أن تسريحة شعرها شديدة التكلّف والإتقان، كما لو أنها خارجة للتو من صالون العلاقة.
هذه علامة خطر! إن الحرص الشديد على تسريحة متفتنة دليل على طبع موارب. هل تُخفي صديقتك هذه شيئاً؟ عليك اكتشاف ذلك يا شرلوك هولمز!

■ **وضع اليد في الجيب:** هل لاحظت شخصاً يتحدث في التلفون ويضع يده الأخرى الطليقة في جيبه؟ من الآن فصاعداً عليك أن تطرح على نفسك السؤال التالي: ماذا يُخفي هذا الشخص؟.

الخبث والرياء

الخبثاء والمُراءون هم في الواقع أناس سعداء. ذلك أنهم لا يعقدون حياتهم بإظهار صدق مشكوك فيه أو بقول الحقيقة بصراحة جارحة في حين أن كذبة صغيرة لا أهمية لها تعدّ الذين يتوقعونها.

مثال أول:

- ما أجمل طفلك!

تعليق وذي ولطيف أكثر من:

- إن تخفق في ذريتك؟

مثال آخر:

- ما رأيك، يا صديقي، في كتابي الأخير؟

- مدعش!

- هل قرأته؟

- للأسف، ليس بعد!

أو:

- ماذا تقول؟! ألا تعرف فيلمي الأخير؟

- هل أنت مخرج؟

- بالطبع!

- واسم فيلمك... بالتأكيد أعرفه. وبالتأكيد سأذهب لمشاهدته

هذا الأسبوع!

- للأسف، يا صديقي، لم يعد الفيلم مطروحاً للمعرض منذ ثلاث

سنوات!

الخبث شخص يقول عكس ما يُضمر، ويُضمر خلاف ما يُعلن.

لسوء حظه فإن سياسته هذه غالباً ما تكون بينة كما الأنف في الوجه.

ولحسن حظه فإن الذين يفهمون معنى الحركات لا يعملون الشوارع.

■ المداعبة: نلاحظ أن محدثك يداعب شفته السفلى بطرف سبائه.

وقوع المداعبة على الشفتين يغير المعنى الأصلي للمداعبة، وهو

معنى الارتياح والمكافأة. فهذه الحركة تدل على أن محدثك يشك في

صراحتك. وإذا كانت امرأة تعجبك فهي تقول بهذه الحركة إنها غير

واثقة من جرائك على الاقتراب منها لمخاطبتها. فالحركة في هذه

الحالة الأخيرة تأخذ معنى تقديرية تشكيكية.

■ **اليدين:** حين يحدثك من خلف مكتبه غالباً ما يخفي إحدى يديه تحت سطح المكتب: أقل ما يقال فيه إنه شخص غير صريح بما يكفي.

يشبك يديه على شكل صارتين في اتجاهين متعاكسين: إنها حركة متكلفة تشبه حركة أبدي النساء اللواتي كن يعملن في ما مضى في الحقل الإنساني ويعززن شعور الرحمة لديهن بالتشبث بقوة بأيديهن بدلاً من مد اليد إلى المحزونين. إذا كانت هذه الحركة متأصلة لدى الشخص فهي تدل على أنه منافق خبيث، مفرط في المجاملة وماكر. كما تدل خصوصاً على بُخله سواء في الإنفاق من جيبه أو في مشاركة الآخرين في السلطة والسيطرة. حاول ألا تنسى هذا المعنى لأنك سرف تقابل الكثير الكثير من هؤلاء الأشخاص في دروب الحياة.

■ **المصافحة:** يصانحك بضغطة سريعة على يدك.

تنم هذه الحركة عن طبع خبيث ومراء. ما إن تصافحه حتى تفلت يده من يدك، وتجد يدك فارغة. إنك إزاء شخص يحترف الخبيث، وقد يبادلك ربما الابتسامة بابتسامة مثلها لكن لا تعول كثيراً على ابتسامته أو وعوده الكاذبة.

■ **الضحكة:** يضحك بصوت عالٍ.

هذا السلوك يدل على شخص مفرط في المجاملة والتزلف في تعامله مع الأقوياء، ولكنه كرهه مقيت في تعامله مع البقية.

■ **الابتسامة:** أعلم أن التاجر، على سبيل المثال، لا ينسم مطلقاً من دون سبب وجيه. فالابتسامة في نظره سلاح هجومي فعال لا يجوز استخدامه مجاناً. كل ابتسامة يرسمها على شفتيه هي في الواقع مظهر ترحيبي أو تكريمي وتعبير عن قلقه الذي يجعل الابتسامة مجزء حركة وجه تهدف إلى تهدئة العدوانية المستترة التي توجد في الأصل بين الناس.

لكن هذه الابتسامة التجارية يمكن أن تتحول إلى ابتسامة ميكانيكية ترسم تلقائياً على شفتيه عند استقبال أي زبون. لذلك نلاحظ في هذه الحالة أن الابتسامة لا تجعل أسفل الوجه ينبط ويسترخي لكنها تجعل الشفتين تنقبضان وتتشجان وتبرز في الوقت نفسه التجاعيد الصغيرة أو التفتحات الناجمة عن الشعور بالمرارة في منطقة الفم. وكلما زادت الحاجة إلى الابتسام، مثلما هي الحال في مهن معينة، أصبحت الابتسامة أقرب إلى التكريرة.

لبت الابتسامة تعبير عن الارتياح في جميع أحوالها. إن واجب اللياقة الاجتماعية الذي يجبرنا على الابتسام عند استقبال شخص غريب قد حوّل مظهر الضيافة هذا إلى شعور بالإكراه والضغط تنجم عنه ابتسامة اصطناعية تحل مكان الابتسامة العفوية. ثمة أشخاص يتقنون فنّ الابتسامة المصطنعة. وللتمييز بين ابتسامة حقيقية وأخرى مصطنعة ما علينا سوى النظر إلى عيني المبتسم. فابتسامة الشفتين الصادقة ترافق دائماً مع ابتسامة في العينين (يريق في العينين). من دون هذا التوافق تكون ابتسامة الشفتين نوعاً من المكر والنفاق. إذا كلّف نفسك بعض الوقت مراقبة ابتسامات الأشخاص الذين تلتقيهم في حركتك اليومية (أهل، أصدقاء، زملاء... الخ) سوف تكتشف سريعاً أن هناك فارقاً بين حرارة الابتسامة وحرارة النظرة في معظم الأحيان. وعندئذ ستعبر نفسك غيماً لأنك أخذت كل الابتسامات على محمل الصدق. لكنك لن تبقى غيماً طوال حياتك!

الابتسامة الخاطفة التي ما إن ترسم على الشفتين حتى تختفي، هي شديدة التأثير، فهي تنبئ على الفور شعوراً بالضيّق لدى من يلقاها، ومن شأنها أن تهزّ كيانه. إنها ابتسامة خاصة بأولئك الأشخاص، من رجال ونساء، الذين يجدون أنفسهم مضطرين للإطلال على الجمهور بحكم منصبهم أو شهرتهم. ويبلغ النفاق والخبث لديهم أقصى الدرجات، ولكنهم مضطرون لذلك حفاظاً على الشهرة والوجاهة.

الدُّجْل والتضليل

الدُّجْل أسلوب لبق للتظاهر بالمعرفة. معظم رؤساء البِدْع الدينية أو الروحية هم دُجّالون يمارسون البُشْ والتخادع بأسلوب شديد الذكاء، فتتطلي أكاذيبهم على كثيرين.

■ **الأصابع:** تُرَن على خَدَر من الشخص الذي يحدثك، فبضمّ اشامل أصابعه إلى بعضها البعض، ويحرك يديه في اتجاهك أثناء الحديث. لقد وضعك على لائحة المغفلين الذين يريد اصطيادهم بالأعباء الكلامية. مثل هذا الشخص يحب أن يلعب دور الأستاذ أو دور بحر العلوم الذي لا يحوي من العلم شيئاً.

■ **وضعية الجلوس:** قالت لي إحدى المريضات التي كانت تخشى أنها تورّطت في إحدى البدع الدينية: كلما كنا نجتمع للتأمل، كان أندريه م... المرشد الروحي المشعوذ الذي يفقد المجموعة، يجلس على الأرض مرتباً.

الترُّب هو وضعية الجلوس الطبيعية لمن كانت مهنته الحياكة أو الخياطة. أما إذا كان من خارج هذه المهنة، ورأيت يفضل الجلوس مترباً وسط جماعة أو إزاء شخص آخر، فاعلم أنه رجل مدّع، يحاول أن يتقمّص شخصية المرشد الفكري أو الروحي للآخرين. مثل هذا الرجل غالباً ما يكون مُتِعِباً ومُرْهِقاً، منكأً على من حوله، نَزِقاً، سريع التأثير، يحاكي شخصية المرشد بسخرية إلى حدّ الكاريكاتورية. إنه يوزّع النصائح والدروس على من حوله، ولكنها نصائح غير مجانية، وغالباً ما تكلف الجماعة ثمناً باهظاً.

■ **الفترة:** تلاحظ/ تلاحظين أن مُحدثك يوجّه إليك كلامه، مركّزاً نظره على مكان من جسمك هو غير وجهك.

إنه أسلوب نبّي كاذب مخادع. فإذا نبّهته إلى سخافة آرائه

وتنبؤاته، سيعترض على كلامك ذهنياً لكنه يبقى صامتاً تماماً ويستمر في تركيز نظره على ذلك المكان (ربطة العنق أو الكنف أو فتحة الفتان العليا أو...) .

■ الضحكة: كلما ضحك تراه يضع كفه عند جبهته، كأنه يحتمي في وهج الشمس.

سواء أكانت ضحكة انزعاج أو مجاملة، فهي الضحكة النموجية لشخص غشاس دجال.

■ الحاجبان: يُحلس حاجبيه بأطراف أصابعه، مُسنأ مرفقه إلى الطاولة. إنها حركة مفضلة لدى المخادعين المحترفين. مثل هذا الشخص يدعي المعرفة ببواطن الأمور وترسم ابتسامة أنيقة على شففيه. غير أنه يرشدك في الواقع إلى أسوأ الحلول، ثم تراه يلومك على اختيارك.

يضحك حاجبه بطرف إصبعه، بحركة منتظمة. إنه شخص متقلب الأحوال، كثير النزوات. يمثل تلك الطبقة المتشربة جداً في عالما والمؤلفة من رجال السلطة المتقلبين في مواقفهم المتملصين من مسؤولياتهم.

السخرية

يُقال بأن الجهلة إنما يسخرون من أهل العلم لأنهم يخشون المعرفة بمقدار ما يخشون الحقيقة. السخرية أو التهكم أو الاستهزاء تخلق جميعها الشعور نفسه في نفوس ضحاياها: الشعور بأنهم هزأة ومضحكة في أعين الآخرين وهو أمر لم يعد يؤدي لحسن الحظ سوى العنكبرين المختالين. إلا أن كثيراً من المشاحنات والمشاجرات والأعمال الجنيحة تنشأ بين الفتيان الأغرار جراء مزاح ينطوي على

السخرية والتهكُّم، فيشعر الشخص المستهدف بالمهانة وينفض لكرامته.

في المقابل تعتبر السخرية سلاحاً فعالاً في مواجهة الرأي المتصلب الذي لا يتقبل الحوار والمناقشة. والحركات الساخرة كثيرة ومتنوعة، تثير الضحك أحياناً بشكل غير مقصود. بطبيعة الحال لا بد من بعض المبالغة والأكاذيب الصغيرة التي تُضفي على الموقف بعض المرح، بحيث يمكن توجيه النقد اللاذع من دون عواقب وخيمة في معظم الأحيان.

■ **الفم:** نلاحظ أن محدثك يدعك شفتيه بسبابه، مُسنداً مرفقه إلى الطاولة. وذلك بحركة أشبه ما تكون بحركة الطفل الذي يتبرم وتأنف، من دون إصدار أي صوت.

تدل هذه الحركة على أن محدثك مرتبك، وأنه فريسة بعض الشكوك والظنون. إنها حركة غير شائعة، ولكنها في الوقت نفسه شديدة التعبير. فهي تعادل، في رأيي، حركة السخرية بواسطة الإبهام والأنف.

■ **الأصابع:** صديقك المزيف يُسند مرفقه إلى الطاولة، ويضع أصابع كفه على جبهته بشكل واقية الوجه من القُبعة، ضابطاً بإبهامه على رأس الخد.

حركة مفتعلة للتظاهر بالانزعاج من قبل شخص يستهزئ بك. فهو لا يهتم فعلياً إلا بالثرثرة واغتيال الآخرين.

■ **الحك:** نلاحظ أنه يُكثر الحك نحت إبطه أثناء الحديث. المعنى الحرفي لهذه الحركة هو: إني أهرأ منك!

■ **تقطيب الوجه:** يقطب أحد جانبي الوجه، دافعاً شفتيه إلى جهة التقطيب أو التكشير.

نصف تكشيرة يلجأ إليها الشخص المفرط الحساسية الذي يحاول أن يحمي نفسه بغط الشفتين.

■ السبابة: يغرز سبابه في صفحة خذ المتنفخ: حركة معروفة بتعبيرها عن السخرية والاستهزاء.

يضع مرفقه على الطاولة، ويغرز سبابه و/أو الوسطى في خذ، لئند رأسه: حركة ساخرة تشبه حركة تنفيس الخذ بالسبابة.

يلامس أنفه بطرف سبابه، متظاهراً بتركيز اهتمامه على موضوع الحديث: وضع طرف الإبهام أو السبابة على الأنف يعني شيئاً واحداً، هو أن هذا الشخص يسخر منك بطريقة مبطنة أو مداورة.

■ اللسان: يتميز اللسان بوظائفه المتعددة. يتغطى سطحه بنحو عشرة آلاف من الحليمات العصبية الصغيرة القادرة على تمييز أربعة أنواع من الطعم أو المذاقات: المالح والحلو بواسطة طرف اللسان، الحامض بواسطة جانبه، والمر بواسطة مؤخرته. إلى ذلك يُستخدم اللسان وسيلة للاتصال البصري، من قبيل حركة مد اللسان التي تعبر عن السخرية المطلقة.

تلاحظ أن محدثك يدفع لسانه داخل فمه لجهة الخذ، مع ابتسامة خفيفة: حركة ساخرة، ولكنها لا تخلو في الوقت نفسه من التواطؤ والتعاطف مع الطرف الآخر.

■ الضحكة: ضحكة صديقك الجديد طافحة بالتهكم: إنه شخص مخادع وتهكمي. فهو يهزأ منك، خصوصاً إذا كان يشهد بك في موضوع ما ووجه ضحكته هذه نحو جارك الجالس قربك. لا تثق به مطلقاً، فهو يتعيش على الذين يُصفون إليه.

■ الرأس: يميل برأسه إلى جهة اليمين مبسماً: حاول أن تبسم وتميل برأسك إلى اليمين أولاً ثم إلى اليمين، ستكتشف أن ما تشعر

به عندما نميل إلى اليمين مختلف تماماً عما تشعر به عندما نميل إلى اليسار. فابتسامك (عندما تعيل إلى اليمين) ستكون خالية من الحرارة الإنسانية، وأقرب إلى التكشير منها إلى الابتسام. إن الشعور الذي يرافق إمالة الرأس إلى اليمين هو شعور أقرب إلى العدائية منه إلى التعاطف (هذا إذا لم تكن أعسر، بطبيعة الحال). يمكن القول إن إمالة الرأس إلى اليمين تنم عن حصد مقتع بالسخرية أكثر مما تنم عن حاجة لاجتذاب الآخر.

الثأمر والثلاغب

هناك كثير من الحركات الخاصة بالتأمرين المتلاعبين. راجع ما ورد سابقاً عن الكذب والدجل والتضليل، وانظر ما سيأتي عن البش، لتكون فكرة كافية عن هؤلاء التأمرين الدسائسين المتلاعبين. سوف يرهم أن يتلاعبوا بك إذا لم تتمكن من إبعادهم عنك.

■ **الفم:** تلاحظ أن محفلك يملس زائوتي فمه بواسطة السبابة والإبهام، بحركة من أعلى إلى أسفل، على جانبي الفم المنقبض الشفتين.

عادة حركية ملازمة للأشخاص العقلي الضمائر الذين لا يتماشى باطنهم مع ظاهريهم. وهي من دون شك إحدى الحركات النادرة التي تنم بوضوح عن كذب متأصل. يلجأ إليها المنافقون من مختلف الأنواع والأجناس. فهم يقدمون النصائح في كل الاتجاهات، ولكنهم يدفعون من جيب غيرهم. إلى ذلك يمكن اعتبارها حركة نموذجية لمن يتأمل في خصمه ويفكر في كيفية الانقضاض عليه. إنها وضعية الذئب المترص بالحمل الوديع.

■ **الإبهام:** جمع الإبهامين البعدين عن الأصابع الأخرى التي تتخذ شكل باقة: غالباً ما يقوم المتحدث (إذا كان رجلاً) بهذه الحركة حين

ينتقل بحديثه إلى موضوع إباحي. كذلك يمكن ملاحظة هذه الحركة لدى خصمين يتواجهان في مناظرة غير محسومة النتيجة. إنها في النهاية حركة تحدّ وتوعّد وتهديد قد تعني: «سوف أتلاعب بك كما يتلاعب القط بالفأر».

يجمع قبضة يده ويرفع إبهامه إلى الأعلى، في حركة تشجيعية: إنها حركة معروفة لتشجيع صديق وإعلامه بأن النصر قد بات متحققاً وفي متناول يده. بيد أن هذه الحركة نفسها يمكن استخدامها لإيقاع شخص ساذج في الفخ.

الانتهازية

سيقول شخص ماهر في التخطيط وإجراء الحسابات: يمكن للمرأة أن يقتنص الفرص المناسبة من دون أن يكون انتهازياً بالضرورة.

■ الخاتمة: وُضع خاتم في الخنصر الأيسر وآخر في الإبهام الأيمن يدل على امرأة تفضّل الرجل الناضج الذي يكبرها في السن ويوفّر لها سعة العيش والأمان المادي و/أو العاطفي. فهي تضع هذه الأمور في مقدّمة أولوياتها. أما الرجل من سنّها فهو للعلاقة العابرة بعيداً عن أي شعور غير مجيد.

■ الأسنان: تلاحظ أن محدّثك كثيراً ما يحزّر لسانه على أسنانه الأمامية العليا (القواطع).

هذه الحركة لا تنم عن حاجة إلى تنظيف الأسنان بمقدار ما تنم عن اهتمام شديد بأمور أخرى مُصلحية. فمحدّثك من الذين يهمهم المال قبل كل شيء.

الفأل والتطير

هل أن ما شامدته كان يحدث بالفعل، أم انني لم أزل
سوى ما كنت أرغب في رؤيته؟

من الأسهل على المرء أن يصدق أي شيء على أن يصدق نفسه.

الفأل هو أن يبشر المرء بشيء فيعتقد أنه علامة خير، والتطير أو الطيرة هما التشاؤم من شيء والاعتقاد بأنه علامة شر. هذا الميل إلى الاستبصار أو التشاؤم نجده لدى النساء أكثر مما لدى الرجال. والمثال التالي دليل على ما نقول: ذات يوم قررت مجلتان نسائتان (هما DS وJalousey) إلغاء موضوع الأبراج من صفحاتها. وما إن فعلنا ذلك حتى انتهالت عليهما رسائل القارئات المعترضات على هذا الإجراء، مما اضطر رئاسة التحرير في كلتا المجلتين للعدول عن القرار.

مثال آخر: دُعيت ذات مرة إلى برنامج تلفزيوني يديره إعلامي مشهور (لوران روكيه في قناة فرانس 2). كان من عادة هذا الإعلامي أن يمسك بيده قلم حبر من ماركة مون بلان Mont Blanc كستنائي اللون أثناء الحوار، ولم يكن ليتخلّى عنه. قبيل بدء الحديث اقترحت عليه استبدال قلمه بدمية صغيرة على شكل قطعة، فقبل. ولكن ما إن سلّمني قلمه حتى اعتراه غضب شديد، فألقي الدمية على الأرض وغادر المكان. لقد فقد أعصابه على نحو غير متوقّع أمام آلات التصوير. بعد قليل رجع إلى مكانه أمام الكاميرا، معتزلاً من المشاهدين، ومعتزلاً بأنه لم يكن قادراً على مواصلة المقابلة من دون قلمه الذي يعتبره مصدر التوفيق والنجاح.

ثمة تمائم وتعاويز حديثة، هي تلك الأشياء التي نحصر على اقتنائها واستخدامها بصورة دائمة، فترافقنا في كل وقت وتندمج في صورتنا الاجتماعية، مثل الخواتم والأقراط وساعة اليد وقلم الحبر

المميز والنفّاحة... الخ. هذه الأشياء تصبح جزءاً من جسمنا، فنسى أنها غريبة عنه. وقد تملّقت بها كما تملّقت طفل بدمته أو الرضاعة، فلا نستطيع العمل بشكل طبيعي في المجتمع من دونها.

لا شك أن كلاً منا يعرف أشخاصاً في محيطه تفترون صورتهم بأشياء معينة، كأولئك الذين يشعرون بالضيق من دون هاتفيهم المحمول أو المدخّنين المتعلّقين بقفاحتهم المميزة فيرزونها في كل مناسبة أو المهووسين بالوقت الذين يظهرون ساعتهم الذهبية الباهظة الثمن بشاء وتفاخر. هذه الأشياء التي تلتصق بنا، فنشعر بالتقص إذا ما تخلينا عنها، هي ما أسميه الأشياء المتدمجة في صورتنا الاجتماعية.

بعض حركاتنا هي عبارة عن طقوس حقيقية، نمارسها بصورة غير واعية لجلب التوفيق أو طرد القشل. إن شبك الأصابع أو ضم الكفين إلى بعضهما البعض تحت الذقن على صورة الصلاة ليست حركات بريئة كما نعتقد ويكفي مشاهدة المتبارين في الألعاب على شاشات التلفزة، للاقتناع بالأمر. وبوجه عام يمكن القول إن جُمع اليدين يعبر عن استجماع القوى للحلول دون فوات فرصة مناسبة.

معلومة صغيرة برسم الذين يؤمنون بالقال والطيرة: إن إحساسك بدغدغة (زغّي) في باطن الكف اليسرى لا يعني بالضرورة أنك ستتلقي نقوداً، مثلاً لا تعني الدغدغة في اليمنى أنك ستدفع. واقع الأمر أننا لا نشعر بالدغدغة الموضعية في باطن الكف إذا لم تكن أصلاً موسوسين أو متطيرين. هكذا فإنني لا أجد مانعاً من القول إن الإحساس بدغدغة في الكف اليسرى يمكن أن يدلّ على أن اللاوعي يحثك على مراجعة بعض التصورات أو الأحكام التي كوّنتها سابقاً بصورة واعية. أما الدغدغة في الكف اليمنى فتعني أن اللاوعي يحثك على مسايرة الأحداث بدلاً من رفضها ومعاندتها... مع ذلك لا شيء يمنعك من تصديق التفسير الأول (القبض والدفع) إذا كنت من بيئة

عائلية أو ثقافية تتطير من القطة السوداء، أو تعتقد بالعين الشريرة (صَيِّة العين) أو يجدوى حفنة من الملح أمام الباب... الخ، وما إلى ذلك من ضروب الفأل والتطير.

■ **الخاتم:** امرأة تضح خاتماً في كل من البنصر والإبهام من اليد اليسرى.

هذه المرأة سوف تبدأ ببناء قصور من الأحلام بعد أول قبلة منك. إنها شديدة الفأل والطيرة. بإمكانك أن تُفريها بأي شيء من تلك التمام الصغيرة التي تحدثنا عنها آنفاً. وإليك بعض الملامح من شخصيتها: مفرطة الحساسية، شديدة الانفعال، هشة سريعة الانكسار، حالمة وشديدة التطير.

■ **الكلي:** أكد لي جوهرجي عتيق أن الدبوس broche الحلية المفضلة لدى المرأة النوستالجية (التي تحنّ إلى الماضي). إنه مطلب النساء المسنّات أو اللواتي يشذهن الحنين إلى ماضٍ سعيد. وهو في نظرهن يتمتع بقوة سحرية تقي حامله من الشؤم وغدرات الزمان. يبدو أن للتطير مستقبل باهر.

■ **الأصابع:** تلاحظ أن محفلك يضع أحد بنصره، أو الاثنين معاً، على حافة الطاولة أمامه، بينما يخفي الأصابع الأخرى تحتها.

يفتقر إلى المرونة الذهنية، ولعله متطير. لذلك تجده دائم الوسواس بصحته ويخشى من التعرض لأي مجازفة. إذا أردت أن تتلاعب بأفكاره ومشاعره ما عليك سوى أن تخلق قصة ممتعة عن الحظّ (كأن تخبره كيف ربحت مبالغ كبيرة في اللوتو عدة مرات). سوف يُصني إليك بانتباه شديد ويعتبرك هدية من السماء ستجلب له الحظّ.

يحك بقوة أنامل أصابعه الأربعة بواسطة أنملة الإبهام من اليد نفسها، متلرجاً من الخنصر نحو الأصابع الأخرى.

إنه شخص يرفض الواقع ويناق إلى الأوجه الحرية لما يختبره في حياته. غالباً ما تقع قراراته واختياراته تحت تأثير عواطفه.

إذا رأيت بحشر إبهامه بين الوسطى والبنصر من اليد نفسها، فهذا يدل على أنه قد بدأ يتوَجَّس ويتطَيَّر.

يشبك أصابع يديه، ويجعل الإبهامين مصالين بشكل مائل.

إنها الصورة الرمزية لصلب المفتين المبعدين. لعله لا يقصد هذا المعنى بالتحديد، ولكن الحركة تنتمي إلى الشفافة المتأصلة في اللاوعي عند كل الذين يمارسون طقوساً سحرية كي يحموا أنفسهم من مرارة الواقع وتحذياته. إنها حركة نفوح منها رائحة اللعنة!

يرفع يده اليمنى، مقبوساً أصابعه الثلاثة (الإبهام والسبابة والبنصر) على شكل مخلب.

حركة قريبة من تلك الإشارة السرية التي يقوم بها الشخص ليصب اللعنة على خصمه.

■ الظهور: يعلم زميلك بأنك حصلت على مكافأة أو ترفيع، فبرنت على ظهورك مشجعاً.

التشجيع هو المعنى الأولي لهذه الحركة. ولكنها تنم أيضاً عن التطيُّر. فإن هذه الحركة الودّية تنطوي أيضاً على مصلحة ذاتية، وهي التنازل بالعدوى. أي أن من يقوم بهذه الحركة يأمل بأن يلب بعض الحظ من الشخص الذي ابتسم له القدر. وبوجه عام يمكن القول إن جميع حركات الملامسة (تربت، مصافحة...) في معرض التشجيع تنطوي على رغبة، ولو غير واعية، في الحصول على شيء مماثل.

■ العنق: يضم محذثك كلتا يديه على عنقه، فوق بعضهما البعض.

هذا النوع من الحركة يدل على شخص جبان، يجفل ويتطَيَّر من

أقل شيء. فالعنى هو المكان الذي يرمز إلى مخاوف الطفولة.

■ **القدم:** الشخص الذي يضع إحدى يديه فوق مشط قدمه أثناء الجلوس هو كمثل الذي يداعب تيمّة أو جالبة حظ.

■ **وضعية الجلوس:** تجلس محدثك اليمينية أمامك، فتضع ساقاً فوق الأخرى، وتلمس إحدى يديها بين الفخذين.

تنم هذه الوضعية عن شعورها بعدم الاستقرار، أو بعدم قدرتها على التحكم بالموقف الذي تجده نفسها فيه. وقد تدل الوضعية أيضاً على أن إرادة هذه المرأة أو آمالها مشدودة إلى هدف طوباوي (مثالي غير قابل للتحقيق). مع ذلك فإنها تتوقع منك وصفاً سحرية أو حلاً يطمئنها إلى إمكانية تحقيق أحلامها.

في حال كان محدثك رجلاً، فإن هذه الوضعية تنم حينئذٍ عن مزاج غير ناضج، أو عن عدم قدرة على التحكم بالمواقف مثل موقف الامتحان. وقد تدل أيضاً على أنه يشعر بالخوف من الفشل ويحاول طرد هذا الخوف بهذه الحركة الطقسية.

■ **النظرة:** تلاحظ أنها ترفع عينها إلى السماء كلما بدأت جملة أو أنهتها، كما لو أنها تستجدي من السماء وحياً أو دعماً إلهياً.
لا تعليق!...

الغش

(راجع في هذا الفصل: الدّجل والتضليل، المكر والخداع).

إن حركات النصنع والاحتيال والغش والدّجل والتضليل والتآمر والتلاعب تنتمي جميعاً إلى فئة واحدة، بحيث يصعب التمييز بينها. ونحن نصنع باستمرار كي نتجنب جرح أحاسيس الآخرين، أو لنحمي أنفسنا من عدوانيتهم المستبطة. وحدها حركاتنا العفوية هي التي تنم

عن حقيقة مشاعرنا. ولكنها، لحسن الحظ، حركات غير مفهومة من قبل معظم الناس.

«أكره تطفل هذا الشخص!». تقول هذه العبارة في نفسك إزاء شخص غريب سمحت له بالاطلاع على خصوصياتك، فيما أنت تتجلبه بانسامة عريضة.

«كم هو لطيف هذا الكلب!». تقول هذا بهدوء مصطنع، فيما أنت تكاد تنهار خوفاً من هذا الكلب اللعين الذي يشدّ على رَسَمِ كي يعضك. لو لم تكن خائفاً لكنت وجهت ركلة قوية إلى خصبيه! ولكن لا بدّ من التظاهر بالهدوء ورباطة الجأش لئلا تفقد هيئتك واعتبارك.

■ **الخاتم:** وَضِعْ خاتم في السبابة اليسرى وآخر في الخنصر الأيمن يدل على غشاشة كريمة، مبطنة بالكذب والانتهازية، شديدة الشغف باللعاب الميسر، وتعالج حرمانها الجنسي بالفرق في مختلف ألعاب المراهنة والقمار.

■ **الهم:** تلاحظ أن وكيل أعمالك المصرفية يحكّ زاوية فمه بخنصره الأيمن أو الأيسر.

ضميره غير مرتاح. شأنه في هذا شأن أي غشاش! كيف لا وقد أخبرك للتوّ أن قبعة سنداتك المالية والتجارية التي ائتمنته عليها قد هبطت هبوطاً ذريعاً في السوق.

تلاحظ أن محدثك ينفخ الهواء من فمه، ليصدر صوتاً مثل صوت آلة نفخ نحاسية.

أقول ما يقال فيه أنه غير صريح.

يضغط شفتيه بين السبابة والإبهام.

إنه يفضل فمه بإصبعيه لئلا يقاطعك، بالرغم من أنه قد نال كافة المعلومات التي يحتاج إليها واتخذ موقفه.

■ الشعور: يمزج يده باستمرار على رأسه الأصبع كما لو أنه يمسد شعره غير الموجود.

ذو طبع احتيالي مراوغ. يعيش اللحظة الراهنة، ويأخذ قراراته بمعايير مختلفة وغير ثابتة. إنها حركة خاصة تميز الشخص الذي لا يشعر براحة الضمير.

■ السيجارة: يأخذ سيجارته بين السبابة والإبهام، موجهاً طرفها المحترق نحو الأرض.

تتم هذه الحركة عن حاجة إلى المواربة والتخفي. وتتم أحياناً عن شخصية مكبلة بعقدة الدونية. ولكنها تفضح خصوصاً الغشائين.

■ وضعية الوقوف: يدعو مدير الشركة موظفيه ومساعديه إلى اجتماع، فيقف خلف مكتبه أو الطاولة موجهاً كلامه إليهم. كثيراً ما تراه يُسد أسفل بطنه إلى حافة الطاولة التي تفصله عن الآخرين، متعباً يديه لحفظ تولونه: أياً ما كان موضوع الاجتماع، فإن هذه الوضعية تدل على وجود ميل لدى هذا الشخص إلى المراوغة والاحتيال.

■ الأصابع: يشبك محذّك أصابعه، ويبقيها مملودة على شكل أسنان المشط المستخدم لتسوية سطح التراب.

أكثر ما يميز الشخص الذي يقوم بهذه العادة الحركية هو عدم الصراحة. وهي عادة شائعة في أوساط رجال السياسة. إنها حركة وقائية. فأسنان المشط المشار إليه أعلاه يصعب اختراقها وتجاوزها بالمعنيين الحقيقي والمجازي.

يُداعب ظفر إبهامه بأنملة الإبهام الآخر.

يتم هذا السلوك الخاص عن طبع متصنع ومنافق.

يشبك أصابعه، ولكنه يبعد بين إبهاميه باستمرار، فيما يحاول أن يفتحك بوجاهة رأيه وحججه.

حركة أخرى وقائية. فهو بهذه الحركة يحاول أن يقي نفسه من أي هجوم قد يفقده التوازن. والمباعدة بين الإبهامين بشكل متكرر تكشف أن صاحبنا هنا ضعيف الثقة برأيه أو قليل المعلومات حول الموضوع... إنه يتصنع ويدعي.

■ الظهور: غالباً ما تلاحظ أن محدثك يُسند أسفل ظهره بإحدى يديه.

إما أنه يشعر بالألم في فقرات الظهر، أو أنه على الأرجح يتظاهر بالاستماع إليك، فيما يدبر لك خدعة غير لطيفة. إحساسه بالألم ناجم في الواقع عن نية السيئة وليس عن مرض في أسفل الظهر.

■ الجبهة: يرفع حاجبيه ويقطب جبهته.

هل تغضن الجبين علامة على الرجال الذين يتحملون مسؤوليات ثقيلة؟ ليس بالضرورة! الواقع أن التغضن ينجم عن عادة حركية شائعة لدى أولئك الذين يارعون إلى فتح عيونهم على أقصى اتساعها كلما أرادوا التظاهر بالدعشة...

■ السبابة: يوجه سبابته نحو محدثه، مغفلاً قبضته نحو الأسفل، كأنما يريد أن يشهده على أمر.

تحاول السبابة أن تصطاد حليفاً، وهي في هذه الحالة أشبه بالصّارة. إنها إصبع غشائية لمحتال كبير.

يرفع يده إلى فمه واضعاً أسفل سبابته عند اللشفتين بحيث تشكل مع خطهما الألفي زاوية 45 درجة.

إذا كانت السبابة اليسرى هي المرفوعة، فهذا يدل على قلة الاهتمام أو فتور الهمة أو ضعف الحيوية الذهنية أو الفكرية. في حال ارتفاع السبابة اليمنى، عليك الحذر من هذا الشخص، لأن موقفه سرعان ما يصبح غامضاً ملتبساً. فهو لن يفي بوعوده بالرغم من العهود التي يقطعها على نفسه، لا بل خصوصاً إذا أكد على هذه

المهود. بطبيعة الحال لا يجوز الأخذ بدلالة هذه الحركة إلا إذا تكررت عدة مرات في الجلسة الواحدة.

■ **النظارة:** يذوي وضع النظارة على عينيه، مستخدماً كلتا يديه، ثم يتابع حديثه.

هذه الحركة ليست بالضرورة من أجل تثبيت وضعية النظارة بسبب انزلاقها على الأنف مثلاً، بل غالباً ما يقوم بها الشخص حين يشعر بأن كلامه يخالف قناعاته.

■ **الجفون:** اختلاج الجفون أو طَرف المِمين هو حركة آلية غير إرادية تحدث باستمرار. وهي لا تحمل دلالة خاصة إلا في حالة إغماض الجفنين بقوة. أي إغماض من هذا النوع أثناء الحديث يرافق دائماً تلفظ المتحدث بكلمة معينة من الجملة وهي كلمة تخالف ما يضرره. اضطراب العينين في محجريهما أثناء الحديث يدل أيضاً على هذه الحالة بالضبط.

■ **المصافحة:** يستبلك مصافحاً يدك بقوة، يديه الاتيتين. هذا النمط من المصافحة ينم عن طبع متكلف يميل إلى التظاهر ويستحسنه الأميركيون. والأشخاص الذين يتبعون هذا الأسلوب غالباً ما تنقصهم أبسط المشاعر الإنسانية ويتظاهرون بالود وهو شعور لا يعرفونه أبداً. لا تنق بكلامهم، وفارقهم عند أول فرصة.

■ **وضعية الجلوس:** تلاحظ أن محدثك الجالس أمامك يضع إحدى يديه في جيبه.

تختلف دلالة هذه الحركة وفقاً لوضعية الجسم. فوضع اليد في الجيب أثناء الوقوف أمرٌ عادي. أما وضع اليد، أو كليهما، أثناء الجلوس فيدل على شخص غير مستقيم.

يدس يديه الاتيتين في جيبه أثناء الجلوس.

هذه الوضعية تدل على تصنع مقترن بالكذب والمواربة. فكما أن الطيور تختبئ لتحوط كذلك تفعل البدان عندما تخبئهما في وضعية الجلوس. حتى لو كان هذا الشخص ذا سلطة ونفوذ في الظاهر، فلا تثق بقدرته الفعلية.

■ **الخطوة:** انحراف النظر، أو هروب النظرة أثناء الحديث، هو اعتراف صريح بالفش والاحتيال.

حتى لو كان هذا الهروب للمحظة خاطفة، فإن انحراف نظر المتكلم عن الشخص المخاطب هو تعبير عن ضيق أو ضغط نفسي لدى المتكلم نتيجة إحساسه بارتكاب خطأ كبير.

كذلك إذا لاحظت أن نظر محدثك يتجه إلى الأسفل كلما وجه كلامه إليك، فهذا يرجح عدم ثباته على الصدق والصراحة.

يخفض نظره حتى ليكاد يغمض عينه مع نهاية الجملة.

إن إغماض العينين للتوكيد على كلمة أو عبارة معينة هو تعبير عن التكلف والتصنع. فالمتكلم في هذه الحالة لا يقول ما يفكر فيه، ويفكر بخلاف ما يقول.

يحول نظره عنك فيما يوجه كلامه إليك.

يحول المتكلم نظره أو وجهه عن محدثه حين يخشى أن يكشف سوء نيته من خلال عينيه أو تعابير وجهه.

يسند مرقبيه إلى الطاولة ويتابع حديثه متأملاً في أظافره.

الانشغال بالأظافر أثناء الحديث هو آلية دفاعية يواكبها إخفاء المشاعر الحقيقية.

■ **الضحكة:** تضع سبابتها اليمنى تحت أنفها (أفقياً على شكل شاربين) للتظاهر بأنها تضحك من دعاية أطلقها.

تذكرنا هذه الحركة إلى حد ما بضحكة الممثل المحتال على

المرح. وهي تؤكد أيضاً انعدام جسّ الدعابة لدى فاعلها، كما تشير إلى طبعه الاحتيالي.

■ الحاجبان: يُسند محدّك مرفقه إلى الطاولة، فيلمس أصابعه قبل أن يملس حاجبيه.
إنها حركة نموذجية خاصة بالمتصنعين المتظاهرين من كل صنف ولون.

■ الغياب: تتوجّه الزبونة إلى البائع مستغرة عن بعض السلع وهي تقلّب / تداعب تخريمة معطفها أو قبّته.

هي بالتأكيد لم تقرر شراء أي شيء، ولكنها تتخبر عن سلعة معينة آملّة ألا يتمكّن البائع من تأمينها لها. وفي مثل هذه الحالة سوف تغادر المحل بسرعة، شاكراً البائع وقد سرّرت لأنها تمكّنت من لعب دور الزبونة غير الراضية من دون تكبد أي خائر. يلجأ الشخص إلى العبث بتخريمة ثوبه أو قبّته أو أزواره حين يشعر بالضيق والحرّج في موقف لا يستطيع التحكم به، أو على أثر مبادرة متسرّعة أسف على اتخاذها. مثل هذه الحركة ينمّ دائماً عن الغش والخداع.

حركات التعبير عن المشاعر المكدرّة

البت التي تشارك مع رفاقها ورفيقاتها في ملعب المدرسة هي، في عُرف الناس، «بت مُتَرْجِلَة». والصبي الذي يبكي إذا اعتدى عليه أحد رفاقه هو أيضاً في عُرف الناس «صبي جبان».

هذا المفهوم الشائع يلخص بوضوح ثقل المعايير الشفافية - الاجتماعية التي تكتف تربية الأولاد من الجنسين. فالتربية، بالمعنى الواسع للكلمة، هي التي تنقي الفروق العاطفية والانفعالية بين الجنسين. لماذا، على سبيل المثال، يعتبر الرجل أن رابه هو دائماً الصواب؟ لماذا يغضب بسرعة؟ ولماذا تميل المرأة بوجه عام إلى الحزن والغم؟...

لكل من الجنسين رد فعله الخاص به حيال انفعالات الجنس الآخر. ولكن ثمة فرق واضح بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية على صعيدي التعبير ورد الفعل. فالانفعالات الإيجابية (فرح، ضحك، رضى...) يعبر عنها الجنسان بطريقة واحدة، وتثير لدى كل منهما ردود فعل متشابهة. أما الانفعالات السلبية (غضب، حزن، شعور بالذنب، وخصوصاً الكرب والغم) فهي مصدر سوء تفاهم بين الجنسين. وحسب Alain Braconnier تأتي التربية لتعزز الاستعدادات العاطفية الفطرية لدى كل من الطرفين منذ سن مبكرة.

للتدليل على نظرتنا المختلفة إلى انفعال كل من الجنسين، يورد Braconnier الاختبار التالي: عرضنا على الشائبة، أمام مجموعة

مختلطة من الراشدين، صورة طفل في الشهر التاسع من عمره وهو يبكي. سألنا المجموعة: لماذا يبكي هذا الصبي الصغير؟ أجابت الغالبية العظمى: «لأنه غاضب!». بعد ذلك عرضنا الصورة ذاتها على مجموعة أخرى من الراشدين، رجالاً ونساء، وسألنا: لماذا تبكي هذه الطفلة الصغيرة؟ فكانت الإجابة: «لأنها حزينة!». لقد اختلف تفسيرنا لسلوك الطفل وفقاً للهوية الجنسية التي عنونها بها. يثبت هذا الاختبار إثباتاً دامناً قوة الصور المقولة التي تخلقها مختلف الثقافات.

الشعور بالمرارة

من الملاحظ والمثير للاهتمام أن نوعيّة الحياة التي يحياها الشخص ترسم، مع التقدم في السن، على شفّته. فالشخص الذي اختبر الكثير من المراتب في حياته يأخذ خط شفّته، مع تقدمه في السن، شكل خط مقوّس إلى الأسفل. أما الذي يعيش حياة طويلة هادئة فيبدو خط شفّته أفقياً مستقيماً. فإذا عاش الشخص حياة مغامرات سعيّة بوجه عام، نلاحظ أن زاويتي فمه تميلان قليلاً إلى الأعلى، ما يعطي الفم شكل رسم صحن الشوربا.

الهم والقلق

أثبتت دراسات حديثة أن المزاج السوداوي القلق غالباً ما يرتبط بالجنس المؤنث، أما الجنس المذكور فغالباً ما يتسم بانفعالية مفرطة. والعلامات الدالة على المزاج القلق المهموم هي التالية: التوتر وانعدام القدرة على الاسترخاء؛ انشغال البال بصورة متواصلة والخوف الزائد من المستقبل؛ اجترار الماضي؛ اهتمام مفرط بكل ما يتعلق بالكفاءة وحسن الأداء؛ كثرة الشكوى من اعتلالات جسدية؛ شدة التأثر بالأحداث غير السعيدة.

الحركات المعبرة عن الغم أو القلق هي حركات واحدة إلى حد ما. علماً أن القلق شعور يبدأ مع الإنسان منذ وجوده في الرحم، فالجنين يمص إبهامه كي يشعر بنوع من الاطمئنان. والحال أن حركة المص دواء ناجع ضد القلق؛ وهذا ما يفتر إقبال الناس على التدخين والملبس bonbon وسائر المُصاصات حتى سن الرشد.

جميع الأطفال يلجأون إلى مص أصابعهم، إما تسهلاً للنوم، أو كوسيلة دفاعية حيال ما يتعرضون له من ضغط نفسي في محيطهم العائلي. هذه الحركة اللاإرادية المهدئة للقلق تستمر مع الشخص ليحل محلها لاحقاً عادة التدخين أو عدد من الحركات شبه الآلية على صعيد الغم والأصابع لا نعيها أي اهتمام وبالتالي لا نعطيها أي معنى. من ذلك حركة مص أو عضضة الأصابع التي لا تقل تعبيراً عن وضعيات الجسد الأخرى. وكما أشرت سابقاً فإن حركة مص الأصابع تبدأ من حياة الجنين في الرحم وتستمر ما بعد الولادة حتى الموت. فالطفل الذي يمص إبهامه سوف يكبر ويواصل نقر أسنانه الأمامية بواسطة الإبهام نفسه. والمرأة الشابة التي تُكثر من عضضة وُسْطَها المبرى تنسى أنها كانت تفعل ذلك في صغرها (عندما كانت تمتلك الجسم إلى حد ما) مع الإصبع نفسه إلى درجة إنهاكه. مثل هذه المرأة تعاني من مشكلة على صعيد صورتها الذاتية، ولعلها قد تعرضت في مرحلة مبكرة من حياتها لجرح في كبرياتها. كذلك الأمر بالنسبة لشخص يجلس إلى طاولة بقرىك، وتلاحظ أنه يعضض خنصره الأيمن. إنه يفعل ذلك حين يقع فريسة شكوكه المزمنة، فيتناول هذا الإصبع بالعض مثلما كان يتناوله وهو صغير، ويتلذذ به كما يتلذذ بقطعة حلوى.

باختصار فإن مص الإصبع كرد فعل تلقائي على استحضار موضوع معين إنما يدل بوضوح على نوبة قلق مرتبطة بالموضوع

المتحضر. ويمكن القول إن جميع حركات العض والمض والحك تنم عن إحساس بالقلق.

التشبهت بشيء

مجرد الإمساك / التنبث بجسم أو الاتكاء عليه هو وضعيّة يتخذها الشخص لمقاومة شعور بالقلق. فنحن إنما نتمسك بجسم أو نستند إلى الحائط كي نحافظ رمزياً على التوازن أو نستعيد توازننا مفقوداً.

■ العجيذة (المؤخرة): نلاحظ أن محدثك بكسر من حك عجيذته.

إن تكرار هذه الحركة هو علامة لا تخطيء على إحساس بالقلق. بطبيعة الحال يمكن أن تكون هذه الحركة غير اللطيفة ناجمة عن إحساس طارئ بالحكة. (انظر أيضاً «الخوف» أواخر هذا الفصل).

■ العضضة: تلاحظ أن محدثك يعض قلمه باستمرار، أو باطن خده.

هذا يعني أن وجودك يزعجه أو يقلقه، وأنه لا يجرؤ على الإفصاح عن هذا الشعور. بيد أن قلقه ظاهر للبيان.

إذا لاحظت أنه يعض إحدى سباتيه، عند زاوية الظفر، فهذا يدل على أنه لم يعد يتحكم بالموقف.

نلاحظ أن سكرتيرك تمعض ظفر أو أنملة بنصرها الأيسر أو الأيمن.

مما لا شك فيه أن هذه الحركة النموذجية تنم عن شعور مزمن بالقلق. من المحتمل أيضاً أن يكون قلقها مجرد تعبير عن حرصها على إرضائك... مهنيّاً.

إذا أخذت تمعض القلم في يدها، فاعلم أن مضاصات الطفولة

نعود إلى الظهور عندما يطلّ القلب برأسه. ولكن عليك ألا تنسى أن السكرتيرة الشديدة الهدوء والاطمئنان ليست مساعدة جيدة. إن قلقها النابع من حرصها على إرضائك يشكل ضماناً لإتقان العمل. فإذا كانت سكرتيرتك من النوع القلق، ستكون سعيدة جداً لو قدّمت لها مجموعة أقلام خشبية يمكنها عضها، هدية في مناسبة عيد السكرتيرات!

■ **الأذنان:** يُستد معذنك مرفقيه إلى الطاولة، ويضبط أذنيه بكتبه. إنه يفرغ من رأسه بعض الأفكار المشوّشة قبل أن يستأنف الهجوم.

الشعور بالنقص أو الحرمان العاطفي

كيف يمكننا اكتشاف حرمان عاطفي لدى شخص ما، من دون أن نطرح عليه الأسئلة؟

يشكل الكتف الأيسر الموضع الرمزي لتعظير الحالة العاطفية. هذا يعني أن الإحساس بالحرمان العاطفي يمكن أن يكون سبباً لاعتلال مفصل الكتف الأيسر. بيد أن هذا التفسير ليس سوى فرضية قائمة على عدد من الملاحظات العيادية.

بناءً على ما تقدم، يمكن القول إن أية حركة متصلة بالكتف الأيسر تحمل على الظن بأن فاعلها يعاني من حرمان عاطفي. على سبيل المثال: وُضِعَ اليد اليمنى على الكتف الأيسر. كذلك الأمر عند حشر اليد اليمنى تحت الإبط الأيسر.

■ **وضعية النوم:** الشعور بالحاجة إلى الاستلقاء على الجانب الأيسر طلباً للنوم، يدل على أن المستلقي يتوخى مبادرة عاطفية من قبل الشريك. أما إذا كان المستلقي وحيداً في السرير، فهذه الوضعية تنم عن شعور بالحرمان العاطفي. للتذكير فإن الجانب الأيسر من

الجسم يتماهى مع صورة الأم، ويتعلق بالتعبيرات العاطفية والانفعالية.

قلق الخصاء

لماذا نشعر بالحاجة إلى وضع ساق فوق الأخرى؟ أليس من الأوفى والأكثر طبيعية أن نثبت القدمين على الأرض أثناء الجلوس؟ إذا راقبت الجالس من حولك ستلاحظ أن عدداً قليلاً منهم فقط يضع قدميه الاثنتين على الأرض! معظم الأشخاص في مجتمعاتنا يضعون ساقاً فوق الأخرى ما إن يجلسوا أو يدنون قدميهما المشابتين تحت الكرسي. بعضهم، وبخاصة النساء، يقتلون الساق اليسرى حول اليمنى، أو العكس. ترى هل شبك الساقين وضعية طبيعية، أم أنه وضعية تُعليها الظروف؟.

ستجيك النسوة بأنه ليس من السهل دائماً على المرأة التي ترتدي الميني جوب (التنورة القصيرة) أن تضع قدميها الاثنتين على الأرض. فهي حين تضم فخذيها بقوة إنما تحجب ذلك الموضع السري عن عيون المتطفلين من الرجال. في الوقت نفسه ينبغي الاعتراف بأن هذه الوضعية شديدة الإحياء.

أقترح عليك إجراء هذا الاختبار داخل منزلك، وفي معزل عن عيون الآخرين: انتزع جميع ثيابك وتنقل عارياً في منزلك، شاهد التلفزيون، أو اقرأ في كتاب. ستلاحظ سريعاً أنك تشعر براحة أكثر إذا باعدت بين ساقيك ووضعت قدميك على الأرض. فعندما يتحرر الجسم من قيد الملابس سيكثر تلقائياً على الوضعية الطبيعية الملائمة لتكوينه العضلي. كما أنك في هذه الحالة لن تشعر بحاجة إلى إخفاء أعضائك التناسلية، لانتفاء وجود الرقيب. فإذا تسقى لك تكرار هذه التجربة عدة مرات، ستلاحظ أن جسمك يأخذ غريزياً الوضعيات البسيطة، أي تلك التي لا تزعج عضلات الفخذين. أعد التجربة

نفسها بحضور زوجتك، إذا بدا لك ذلك ممكناً، وتلاحظ ما يدهشك: سوف تأخذ تلقائياً الوضعية الاجتماعية المحتشمة، فتقارب ما بين فخذيك وتضع ساقاً فوق الأخرى. إن تعليل هذه الوضعية الأخيرة يقودنا إلى الاستنتاج التالي: ما يدفعنا إلى شبك الساقين أو الفخذين هو عقدة الخشاء، أي ذلك الخوف البدائي من فقد الأعضاء التناسلية.

إن وجودنا مع شخص آخر (أكان زوجاً شريكاً أو شخصاً غريباً) يطلق رد فعل غريزياً غير واع، يرمي بشكل غير منطقي إلى حماية مركز الثقل المتعلق بالذات الجسدية، ألا وهو العضو التناسلي.

وفي رأيي أن شبك الساقين أو الفخذين ينتمي أيضاً إلى سلوك وقائي (حمائي) ضد الضغط النفسي Stress الذي يكتنف حياتنا اليومية. ستلاحظ معي أننا نشبك ساقينا في أيام العطل أقل بكثير مما نفعل أثناء العمل.

■ الخاتمة: يمكن بسهولة تمييز المرأة التي تُشعرك بقلق الخشاء من خلال طريقتها في التخطّم. فوضع خاتم في البلية اليسرى وآخر في الوسطى اليمنى يدل على امرأة شديدة الدهاء تستخدم خبثها بمهارة لتتحوذ على إعجابك. فهي شديدة العطف، وتبدو لك مريحة جداً على صعيد العلاقة اليومية، إلى أن تقع في مصيدتها. عندئذ ستكشف مواهبها الحقيقية: التّكيد، والتفكير من العلاقة الجنسية، والتصلّب في الرأي. والحال كذلك فإنها تشعر بحاجة قوية إلى امتلاك زوجها بنسبة ألف بالمئة، على غرار الأب الذي نملكه لمدى الحياة.

■ أسفل البطن: على سبيل المجاز، يمكن اعتبار الشعور بالخشاء نوعاً من العقوبة الذاتية يفرضها الشخص على نفسه جزاء فشله في بعض المشاريع، أو تفويته فرصة ثمينة. في المقابل ثمة حركات خاصة ترمي إلى حماية الذات من خشاء محتمل جزاء هجوم

مضاد من الخصم. كان يشبك محدثك أصابعه عند أسفل بطنه، وكأنه يحمي عضوه التناسلي من كلامك الهجومي. إنها حركة غير واعية مألوفة لدى الأشخاص البدينين. إنها تنم عن شعور بالحاجة إلى حماية أسفل البطن من هجوم محتمل، ولو على الصعيد الكلامي.

■ **الجدع:** إن دفع الجذع إلى الأمام أثناء الجلوس في اجتماع للنقاش يعبر عن خوف الشخص من تأنيب الآخرين أو طعنهم في كلامه. غالباً ما نلاحظ هذه الوضعية لدى شخص تتعرض آراؤه ومواقفه للانتقاد والمعارضة على يد عدد كبير من المعارضين، فيضطر للدفاع عن وجهة نظره بنداً بنداً، وفي مواجهتهم جميعاً.

■ **السبابة:** ضَمُّ القبضتين إلى بعضهما البعض، مع مَذِّ البابتين وجنح طرفيهما (على شكل مثلث)، حركة تنم عن حاجة إلى إثبات الفحولة في مواجهة وُضْع يشير الشعور بالإخفاء.

■ **اليدان:** ثمة حركة شائعة جداً تعبر أيضاً عن قلق الخصاء، هي التالية: ضَمُّ الكفَّين بقوة إلى بعضهما البعض، وخشعهما ما بين الفخذين، كما لو أن الشخص يحمي أعضائه التناسلية. الرسالة شديدة الوضوح رغم عدم إدراكها من قبل أي واحد من الحضور. عندما تقوم فناء بهذه الحركة أثناء لقاء وذي مع بعض الأصدقاء، فإنها تعبر بطريقة غير واعية عن أحد أمرين: إما عن شعور بالدونية حيال الآخرين، أو عن تناقض في السلوك. فهي في هذه الحالة الأخيرة تنظاها بالانفتاح على من حولها، ولكنها في الحقيقة منظوية على نفسها نُقْلَب أفكاراً سوداوية.

الاختلاط الذهني

كلُّ منا معرض للمحطات من التشوش أو الاختلاط الذهني في ظروف محيرة، ولا سيما في المواقف العاطفية. أي موقف لا يسيطر

عليه يمكن أن يوقعنا في لحظة من التشوش الذهني تستجّر حركات مشوشة أو مُتَهَجَّة.

■ **القذاحة:** يُشعل قذاحته بانتظام، من دون سبب موجب. هذا يعني أنه مشوش الفهن أو الشعور، حسب الإطار الموجود فيه.

■ **الأصابع:** تلاحظ أن محدّثك يحبس وسطه اليسرى في يده اليمنى: شخص منحرف الفهن والمزاج، مثل حركته هذه. يحبس وسطه اليمنى في يده اليسرى: إنه مضطرب ومشوش بوضوح كلي.

إذا رأيته يمدّ حججه على أصابعه ابتداءً من الوسطى اليمنى في اتجاه الإبهام، مستخدماً إبهامه الأيسر أو سبائته اليسرى، فهذا يدل على أنه يحاول إعادة ترتيب أفكاره.

كثيراً ما تراه يلمس إبهامه بين الخنصر والبنصر: إنه يمارس مهته بذهن مشوش، الأمر الذي يمكن أن يجزّ عليه كوارث عجيبة. وهذه الحركة تدل أيضاً على عدم أهليته لتولي مسؤولية نفسه بالشكل الصحيح.

■ **الفتّارة:** تلاحظ أن محدّثك يعضض ساهدي نظارته باستمرار. إن عضضه جزء من هذه الأداة التي تساعد على حسن الرؤية هي طريقة لتبني الذات إلى مراعاة الأصول والنظام. لماذا يعضض المرء «عينه»؟ أليس من أجل استعادة جلاء الرؤية؟ إنها إذا حركة تنم عن شعور هذا الشخص بأنه يمرّ في لحظة خواء ذهني.

■ **اليدان:** حين يضع المتكلم حذفي كفيه على الطاولة، متوازيين قبالة بعضهما البعض، فإنه بهذه الحركة يعيّن الحدود على طاولة المتكلم. وكل ما يقع خارج هذه الحدود التي تعيّن هذه الحركة هو غير مقبول ولعله يجد صعوبة في تعيين صُلْب الموضوع، ويخشى من نشأت أفكاره عند أقل عائق، فيستعين بهذه الحركة.

■ **الذقن:** يضع مرفقه على الطاولة، ويسند ذقنه إلى أطراف أصابع يده المفتوحة مع لي الذراع.

إنها حركة غير طبيعية وشديدة الإزعاج، تدل على شخص متوثر.

■ **الأظفار:** حين يتظاهر محدثك بقضم أظفاره، فهو يشير إلى وجود اضطراب ذهني عابر أو مزمن. إذا كان يكرر هذه الحركة باستمرار فهذا يدل على أن فرضية تفكيره تنافس اضطراب مزاجه.

■ **حقيبة اليد:** من عادتها أن تُلقي حقيبتها خلف ظهرها، من فوق الكتف...

إذا كانت مرافقة، فهذه الحركة علامة على عدم الاستقرار العاطفي. أما لدى النساء الراشحات فهي علامة على وجود صعوبة مؤقتة في مواجهة متطلبات الحياة بصورة متلقية.

■ **التلفون:** يأخذ سماعة التلفون بيده اليسرى ويضعها على أذنه اليمنى، بالرغم من وجود الجهاز إلى ياره... والعكس بالعكس...

إنه شخص مضطرب على الصعيدين الجسدي والذهني، فضلاً عن كونه يفتقر كلياً إلى الحس العملي. وإذا رفع السماعة عن طريق جذب شريط التلفون، فتوقّع منه مفاجآت غريبة.

■ **العينان:** تُغمض عينيه كلما شرعت لي الكلام.

علامة واضحة على إحساس محدثك بضغط نفسي. بيد أن هذه الحركة يمكن أن تنشأ وتغدو عادة حركية في أعقاب إصابة الشخص باضطراب في التركيز الذهني. يُغمض المرء عينيه عادة كي يرتب أفكاره أو ينظم تفكيره.

الشعور بالذنب

أي قسم من الدماغ هو الذي يأمر الحركات العفوية؟ بين عالم

الأعصاب الأميركي Joseph Le Doux لأول مرة أن اللوزتين الدماغيتين (amygdlae) دوراً أساسياً في النشاط الدماغي، كما استنتج أن الترجمة الحركية للانفعالات إنما تتم وفق قواعدها الخاصة. بتعبير آخر أن الحركات المعقوبة مستقلة تماماً عن القشرة الدماغية التي تحتوي على مركز التفكير (القسم الأيسر) ومركز الانفعال (القسم الأيمن). ففي مواجهة الخوف يتفعل جسمنا غريزياً ليحمي نفسه، دون أي تدخل من قبل الدماغ. إن مجرد رؤية الأفعى، ولو كانت غير مؤذية، يجعلك تقفز خطوة إلى الخلف (حركة هروب) قبل أن تقدر الموقف عقلياً، وينبئ لك في ما بعد أنها كانت أفعى غير سامة.

قبل استخدام حزام الأمان في السيارات، تعرّض السيد ميشال م. وزوجته الشابة لحادث سير أودى بحياة الزوجة. هذا الحادث ولّد لديه شعوراً عميقاً بالذنب. حتى آخر حياته، وبالرغم من استحداث أحزمة الأمان، ظل يتصرف برمة فعل واحدة عند أي ضربة فرامل: يمدّ ذراعه اليمنى صوب المقعد الأمامي إلى جاتبه (ولو فارغاً) كي يحمي شبح زوجته! لم يستطع، رغم السنين، التخلص من هذه الحركة المعقوبة التي أصبحت من دون مبرر واقعي. واقع الحال أن اللوزتين (في الدماغ)، عند مواجهة الخطر أو ما يشير إليه، تطلقان استجابة انفعالية تسبق تدخل الوعي. ولهذا السبب نقول بأن لغة الحركات المعقوبة تنطوي على دلالات تسبق وهي صاحبها وتتلر بما سيأتي. فإذا استطعنا التقاط تلك الحركات وفهم دلالاتها، أمكننا في لحظة عاطفة التحسّب لما سيأتي.

صحيح أن الشعور بالذنب يرتبط بسيرة المرء اللاتية الماضية، ولكنه يؤسّس أيضاً لما سيصير إليه في المستقبل. ويحدّ الشعور بالذنب الإمكانات المتاحة له للتصرف في المستقبل وفقاً لحجم الانفعالات التي يخلفها هذا الشعور اللانطقي بالذنب. أي فشل عاطفي أو مهني لاحق من شأنه تقوية هذا الشعور وتضييق هامش

القدرة على التصرف السليم. وقد يلجأ بعض الأشخاص، بصورة غير واعية، إلى ارتكاب الخطأ كي يبرزوا شعورهم الطاعني وغير المنطقي بالذنب.

■ الأصابع: يجمع أصابع كُتيه، فيشكها ثم يحلها مرة تلو مرة، مع إبقاء الإبهامين متباعدين.

عادة حركية كثيراً ما يلجأ إليها المذنبون. وهي حركة تنم عن الشعور بالحصار، كما تدل في الوقت نفسه على التكيف مع هذا الشعور.

■ تغضين الجبهة: ينشأ من رفع الحاجبين بقوة. لذلك تنجم هذه التجاعيد أحياناً عن شعور بالذنب، أو عن إحساس المتكلم بالاختلاف بين ما يفكر فيه وما يقوله.

الاشمئزاز

انظر أيضاً الفصل السابع: الاحتقار.

■ الغم: تلاحظ أن محدثك يزعم شفته من وقت إلى آخر: إنه يعبر بهذه الحركة عن شعور خفي بالاشمئزاز.

يزعم شفته بازدياد ويغمض عينيه بعض الشيء على أثر سماعه موقفك: من الصعب أن نصف بدقة ذلك الاحتقار الذي يعبر عنه زعم الشفة العليا. وهي على أي حال حركة معروفة بانتماها إلى تعبيرات النفور والاشمئزاز. أما إغماض العينين نصف إغماضة فيدل على الغيظ أو الضيق ونفاد الصبر.

■ الالتف: يسند مرفقه إلى الطاولة ويضغط منخربه ما بين البابة والإبهام.

نضغط على الأنف حين نريد تجنّب رائحة كريهة، بالمعنيين الحقيقي والمجازي على السواء. ومحدّثك هذا يدّ أنفه ليقول لك بأنك تزج نفسك في موضوع كريه.

الاكتئاب

الاكتئاب هو قريب التنازل والإحباط. والمواقف التي تعبّر عن تأثير هذه المشاعر الثلاثة على الحالة المعنوية هي مواقف واحدة تقريباً.

الفداحة: يتزعّج يا شغال سكارنك، فيأخذ القفّاحة بكتا يديه.

علامة على نوبة اكتئاب راجعة! ليس واثقاً من نفسه، ويخشى أن يتبدّل عن عزّمه بصورة مفاجئة وعصيّة.

■ المشيّة: تسير صديقتك إلى جاتيك، مثبّّة نظرها إلى الأمام، كما لو أنها تضع كحامة حول عينيها.

تنمّ هذه المشيّة عن مناخ ذهني حزين ومكتئب. من المحتمل أيضاً أن صديقتك هذه تعاني من مشكلات شخصيّة، وتشعر بحاجة إلى البوح لك بما تعانیه، ولكنها لا تجرؤ على ذلك... فلا بأس عليك إن مددت إليها يد المساعدة.

■ الجنب أو الخاصرة: يمثل الجنب منطقة ترمز إلى الانقباض أو الشعور بالاكتئاب. إن دسّ اليد تحت زاوية الإبط ينمّ عن مزاج مكتئب.

■ وضعيّة الجلوس: يجلس على الكرسي، مباحداً ما بين ساقه، حائياً ظهره كأنما يحمل على كاهله كل شقاء العالم، مصوّباً نظره نحو الأرض، مُستنداً ذراعيه إلى فخذيّه، ومدلياً يديه إلى الأسفل.

غالباً ما نشاهد هذه الوضعية لدى العاطلين عن العمل أو الذين يتعرضون لفشل ذريع في حياتهم. إنها الوضعية الأشد تعبيراً عن الاكتئاب.

■ **الفخورة:** كثرة تصويب النظر إلى الأرض، أو إلى الحذاء، تنم بوضوح عن حالة اكتئاب. علماً أن النظر يتجه أيضاً إلى الأرض في حال تشوش ذهن بمشاعر أو أفكار متناقضة.

الشك

الشك مرض شائع، خصوصاً لدى أولئك الذين يُكثرون من استخدام عبارة «أعتقد أن...» في كلامهم. لحسن الحظ فإن الحركات الدالة على الشك الماكر الخيث، الذي يختبئ خلف ستار من تحزّي الدقة، هي حركات شديدة الوضوح وتسهل قراءتها على الفور. لذلك ينبغي الحفر من الأشخاص الذين يحولون الشك إلى مذهب فلسفي كي يبرزوا انسحابيتهم ويثبطوا من عزيمته الآخرين. كذلك عليك أن تلاحظ جيداً هذه الحركات، وتطرحها جانباً لئلا تلوث أفكارك وأحلامك. والحال أن الشك أو التشكيك ماهر جداً في إنتاج حركات متنوعة تخدم أغراضه، كما ستبين من الفقرات التالية.

■ **الحالبيان:** الحالبيان أو ثنيتا الفخزين هما، على الصعيد التبريحي، من المواضيع التي تتوغلها حركات الشك. لذلك نلاحظ أن الشخص الذي لم يعد متأكداً من شيء، «يفخّن» الحالبين ويضغط عليهما في وضعية الجلوس.

■ **التشاؤب:** يتأهب مقلداً فمه.

غالباً ما يكون هذا النوع من التشاؤب لا إرادياً. وهو ينم عن تشكيك وارتباب شديدين لدى كل من يتأهبون دون فتح الشفتين.

■ **الملقعة:** يأخذ الملقعة بيده اليسرى، ويدبرها في عكس اتجاه عقارب الساعة.

توحي هذه الحركة بمزاج تشكيكي.

■ **الأسنان:** لعلك لاحظت ذات مرة أن محدثك يستنشق الهواء عبر سن منحورة دون أي إحراج.

اعلم أن هذه الحركة المزعجة إنما تصدر عن شخص متشكك نتيجة وفاته لأرائه المبقة والالتزام بها.

■ **الحك:** يتحدث رئيس جمعية إنسانية زاعماً أنه لا يخشى على عمل الجمعية من اضطراب الأحوال السياسية في البلاد، فيما هو يحكّ خصره الأيمن بأطراف أصابعه اليسرى. إنه يكذب من دون شك! فالخصر الأيمن هو «أصبح المستقبل». وهذا يعني أن صاحبنا غير مطمئن إلى المستقبل وإلى دور جمعيت في قابل الأيام. يحكّ مؤخرته رأسه.

في مؤخر الرأس يقع المخيخ. وهو العضو المولج بتنظيم آليات العمليات الإرادية. إن حكّ هذه المنطقة يدل على حالة ذهنية غارقة في الشك. كذلك يمكن لهذه الحركة أن تصاحب عمليات الحساب الذهني، أو التذكّر، حين يكون الشخص في حالة من التوتر. وعلى هذا النحو أيضاً يمكن تفسير حركة حكّ الرأس بالقلم حين يشعر المتحدث بشيء من الارتباك.

■ **السبّابة:** تلاحظ أن محدثك الجالس أمامك يحكّ سبّابته بحافة الطاولة بصورة آلية: تدلّ هذه الحركة على أنه متشكك في أمره. وقد تدلّ على أنه متشكك في أمرك أنت (في قدرتك على القيام بأمر ما). ينفخ خذّه ويضغط عليه بإحدى مبادئه: غالباً ما يحدث هذه الحركة بصورة غير إرادية وغير واعية. فهو بذلك يفصح نفسه رغماً

عنه . وهو مقتنع تماماً أن التشكيك أبرز صفات ذكائه .

يضع سبابته تحت شفته السفلى ، على شكل لحية صغيرة (سكوكة) : إنها وضعية المرتاب الذي يحار في أية طريقة يتوصل إلى إقناعك . وقد تعبر أحياناً عن الشك أو الاشتباه ، ولكنها في معظم الأحوال ترمز إلى وجود علامة استفهام حول نقطة معينة تنتظر إجابة مُرضية .

كثيراً ما يصنّح وضع نظائره بحركة آلية من طرف سبابته : تنزلق النظارة على أنفه لأنه متعرق . وكون الأنف تحديداً هو الذي أصابه التعرق ، فهذا يعني أن صاحبنا غارق في بحر من الشكوك والظنون كما يفرق آخرون في ملفاتهم الحسّية .

■ **الحذّان:** تلاحظ أن الشخص الجالس أمامك ينفخ خذيه بلا مذب: شكوكه تملأ فمه ، ولكنه لا يجرؤ على بضّها أمامك .

■ **الشفقتان:** يدفع شفته السفلى إلى الأمام بواسطة شفته العليا: تعبر هذه الحركة عن التردد والارتباك . يكفي أن تفعل هذه الحركة لتدرك أنك بدأت على الفور بالتشكيك في كل شيء .

يضغط هواء فمه في اتجاه شفته العليا: عادةً ننم عن إحساس بالحاجة إلى الانسحاب ، كما تدل خصوصاً على شك بلا حدود .

■ **قبضة العيد:** يرفع الخطيب قبضتيه المشدودتين ليثير حماس المستمعين .

هل لاحظت أن مجرد رفعك قبضتيك المشدودتين لإثارة الجمهور ينجز تلقائياً تضيق فتحة العينين؟ هذه الحركة الشائعة لدى الخطباء السياسيين معروفة الدلالة والوظيفة ، ولكنها تشير في الوقت نفسه إلى وجود شيء من الشك لدى صاحبها . ذلك أن الكلام الواثق لا يحتاج إلى الاستعانة بحركات الجسم لإقناع الآخرين .

■ العينان: تلاحظ أن محدثك، المستد بمرفقيه إلى الطاولة، كثيراً ما يفرك عينيه بظهر سبابته المطويتين: إنه يقول بهذه الحركة: «لا أصدق ما ترى عيناى!».

يسند مرفقه إلى الطاولة، ويغطي عينيه بإحدى يديه: هذه الرضعة الشائعة جداً تنم عن درجة عالية من التشكيك. إنه يرفض تصديق ما يراه.

السام

■ شبك أصابع اليدين، مع دوران الإبهامين حول بعضهما البعض، هو العادة الحركية الأكثر تعبيراً عن السام بجميع أشكاله. إنها تعبر عن سام عميق قد يبلغ حد الإحساس بالتعب من الحياة ذاتها، وفق إطار ما يعيشه الشخص.

أثناء زيارتي حديقة الحيوانات في مدينة أنغرس البلجيكية، توقفت مفتوناً أمام قفص زجاجي كبير يضم غوريلا. كنا وجهاً لوجه، وكانت نظراتها تحمل شحنة إنسانية قوية جعلتني أشعر بالأسى على مصير هذه الغوريلا. كانت حينها تعبر عن حزن وحزن شديد لا نجدهما سوى في نظرة إنسان يائس من الحياة. أمام هذا الموقف المؤثر وجدنتني أخفض بصري، وإذا بميني تقمان على مشهد تلك الحركة التي كنت أحبها خاصة بيني الإنسان: كانت الغوريلا تشبك أصابع يديها فوق بطنها، وتبرم إبهاميهما حول بعضهما البعض بحركة آلية، من دون أن نحول نظرها عني.

حين تشعر بالسأم فإن هذا الشعور يظهر بشكل جلي من خلال حركاتك وسكناتك. فحركاتك العفوية تفضح، مثلاً، عدم اهتمامك بمحدثك. ولحس الحظ غالباً ما لا يتنبه هذا الشخص لتلك الحركات الخفية. فإذا أصر على جذب اهتمامك، تتظاهر بالإصغاء إليه، ولكن جسدك يُصدر في الوقت نفسه إشارات حركية غير واعية تنم عن

رغبتك في الهرب وأنصحك بدراستها بانتباه. لهذا عليك أن تتعلم كيف تتخلص من شخص مزعج دون أن تغيظه أو تضايقه بلا جدوى. وإذا حدث ولعبت أنت دور المزعج، تعلم كيف تفكّ على الفور رموز هذه الإشارات لئلا تسيء إلى شعيتك.

■ **الحكة:** تلاحظ أن محدثك يحكّ ركبته اليسرى بكثرة: حركة مألوفة لدى شخص يجد نفسه متورطاً في جدال عقيم أو في موقف مضجر، فيبحث عن مخرج.

يحكّ جنبه: غالباً ما تصدر هذه الحركة عن شخص يشعر أنه بذل جهداً كبيراً من دون أي نتيجة. إذا لاحظت أن محدثك يكرر هذه الحركة، فهذا يدل على أن الملل بدأ يتسلّل إليه.

■ **الساقان:** يقف على ساق واحدة، ويلفّ حولها الساق الأخرى وازعاجاً طرف قدمها على الأرض.

وضعية شائعة لدى الأشخاص الذين يصرفون الوقت في الفصل بين الجوهر والمظهر أو في إفساد قواعد اللعبة (اجتماعياً). وهؤلاء كثر وهذه الوضعية الجسمانية وضعية نموذجية لدى الذين يتكونون على الطاولة العالية التي يقدم عليها الطعام في مطاعم الوجبات السريعة لضمان توازنهم، وهي تنم عن حالة ذهنية غير متوازنة سببها وضع عادي جداً وهو الملل. وليس للفرق بين الساق اليمنى والساق اليسرى أي دلالة ذات أهمية. وتتخذ جميعنا هذه الوضعية عندما نشعر بالملل كما لو أننا نتهاً للطيران نحو آفاق أخرى بعيدة.

■ **الشفقتان:** يسند مرفقه إلى الطاولة، ويوقع بأطراف أصابعه على شفتي السفلى كما لو أنها مئزج بيانو.

تنم هذه الحركة عن السخرية بمقدار ما تنم عن سأم عميق.

■ **اليدان:** تلاحظ أن محدثك يكثر من الضغط على أسفل ظهره بيده اليسرى: إما أنه يُعاني من ألم في الفقرات، أو أنه على الأرجح يتظاهر

بالإصغاء إليك تأدباً أو لأنه ليس لديه شيء آخر يفعله . هذا يعني باختصار أن كلامك يضجره . أنه الحديث بسرعة وامحه من ذاكرتك فإنك لا تروق له وعندما ستعرفه أكثر سيبدو لك شخصاً لا يطلق .

يقف أمامك، شاكياً يديه خلف ظهره، مواصلاً التظاهر بالإصغاء إلى حديثك: إنه مشغول بشيء آخر . عندما تكون الذراعان مجتمعتين، يكون ذهن سارحاً بعيداً .

القدرة (الاستسلام للأقدار)

الشخص الذي يفتش دائماً عن شيء يستند إليه (حائط، مكتب، عمود، سطح سيارة...) هو شخص قَدْرِي بوجه عام أو سلبي في مواجهة الأحداث . كل منا يلجأ إلى مثل هذا الموقف حين يشعر بأن الأقدار تعانده، أو حين تبدو له الحياة محنة بلا نهاية . في مواجهة أي موقف صعب، سواء على الصعيد العصبي أو النفسي تحتاج الوحدة التي يشكّلها الجسم والوعي إلى شيء مادي تستند إليه لتستمدّ من بعض القوة .

يُخلط بوجه عام بين حركات الشخص القدري والكلل أو انعدام الحيوية . وهو يفتقر في الواقع إلى المبادرة والحيوية، خلافاً للشخص الإيجابي المالك زمام أمره .

■ المصافحة: يمدّ يده بسرعة للمصافحة، ويجذبها بالسرعة نفسها: تنمّ هذه الحركة عن مزاج مكتب، و/أو ذهنية قدرية .

■ النظرة: أثناء حديثه، تبدو منه التفاتة أو نظرة حزينة إلى اليسار: هذا يعني أنك إزاء شخص قدري ينظر إلى الماضي نظرة مثالية .

الكبت

لا يخفى عليك أن الكبت يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي

Stress، ما يؤدي بدوره إلى مزيد من ردود الفعل العدوانية. ولكنك في المقابل تجهل أن هذا الكبت هو مصدر جميع نوبات القلق التي قد تعاني منها. زد على ذلك ما يدور في فلكه من مشاعر أخرى كالحدس والحقد والحبول الثأرية. حاول إذاً أن تحمي نفسك مما يغذي الكبت، وسنجد الطمانينة المطلقة. في هذا السبيل يتوجب عليك إعادة النظر في سلوكك؛ وهو أمر ليس بالسهل. لذلك سيكون مفيداً جداً أن تستعين بمعالج نفسي.

■ **أقراط الأذن:** كلما كبرت الأقراط نشت عن كبت عاطفي، وحتى جنسي. ويمكن القول في مثل هذه الحالة إن الرغبة موجودة لكن اللذة تخلفت عن الموعد.

■ **حركة الذراعين:** فيما يحاول البائع إقناعك بالشراء، نراه لا يكف عن تحريك ذراعيه في كل الاتجاهات، معزكاً الهواء من حولك. إنه يختنق! وهو في الواقع يعيش حالة من الكبت الشامل، حيث إن ضيق مجاله الحيوي يمنعه من الاستفادة من أي فحة أو من الابتعاد بعض الشيء لينجح في إقناع زبونه بحججه.

■ **العرقوب:** من مثا لم يشبك قدميه/ عرقوبه تحت الكرسي أثناء الجلوس؟.

هذه عادة حركية شائعة، خصوصاً أثناء مقابلة للحصول على عمل، أو أثناء اجتماعات العمل الصعبة. وهي تعبر عن مناخ ذهني مشبع بالكبت. يمكن أن تحدث بصورة عابرة مؤقتة، ويمكن أن تكون ملازمة على الدوام لطريقتك في الجلوس. في هذه الحالة الأخيرة أنصحك بمراقبة نفسك والمباعدة ما بين قدميك كلما لاحظت اشتباكهما تحت الكرسي. ذلك أن هذه الوضعية تقوّي الإحساس بالكبت.

يجلس البائع على الكرسي، شابكاً عرقوبه، مُستنداً رأس قدميه إلى

الأرض: ينتظر البائع أن تتيح له فرصة إقناعك بأنه على حق وأنتك على خطأ. وكلما طال تردد الزبون ازداد إحباط البائع.

■ السيجارة: تحتل السجارة موقعاً أساسياً في لغة الحركات. بعض الأشخاص لا يشعرون بالارتياح إذا لم يكن بين أصابعهم سيجارة تحترق، وقد يرضى البعض بعدم إشعالها، نوفيراً على صحته، ولكنه لا يتخلّى عنها. والحق يقال إن العلاقة بين المدخن وسيجارته، على الصعيد الحركي، تستحق التأمل. نشأة في الواقع مئات الحركات المعبرة انطلاقاً من السجارة. كذلك ينبغي القول إن العلاقة بين المدخن والسيجارة إنما هي في الأصل علاقة محبة/ كراهية قبل أن تكون حاجة أساسية.

ولكن ما الذي يدفعنا إلى التدخين؟ للإجابة عن هذا السؤال يكفي أن نراقب أنفسنا لاكتشاف اللحظة التي نشعر فيها بالحاجة إلى تناول سيجارة... إنها لحظة شعور بالكبت... وسأشرح رأيي:

فقد لوحظ أن الأشخاص القادرين على مقاومة الحرمان بسهولة (مقاومة الكبت) هم بعيدون كل البعد عن الشره المرضي أو عن الإدمان على التدخين والعقاقير... الخ. وفي هذا الصدد أجري اختبار مثير للاهتمام في الولايات المتحدة على مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم ما بين 8 و10 سنوات. فقد خُير كل واحد منهم بين الحصول على قطعة واحدة من الحلوى بصورة مباشرة، وبين الحصول على قطعتين إذا استطاع أن يصبر ساعة إضافية. بطبيعة الحال فإن الذين اختاروا الصبر والانتظار كانوا أكثر مقاومة للكبت من زملائهم.

بعد هذا الاختبار الأولي استمر فريق البحث يتابع سيرة هؤلاء الأطفال على مدى سنوات. وقد تبين له أن المجموعة الثانية (التي فضلت الصبر للحصول على قطعتين) تفوقت بكثير على المجموعة

الأولى في التحصيل الدراسي. كما لاحظ أيضاً أن معظم أفراد المجموعة الثانية كانوا أكثر مواظبة على الرياضة من أفراد المجموعة الأولى. وفي مرحلة المرافقة لاحظ أن نسبة المدخنين في المجموعة الأولى هي أعلى بكثير منها في الثانية. وهذا ما يسمح بالاعتقاد أن درجة عالية من القدرة على مقاومة الكبت والحرمان كفيلة بإبعاد الشخص عن التدخين ابتداءً، وربما بالإقلاع عنه لاحقاً.

ياخذ الشخص سيجارته بين السبابة والوسطى، طويلاً الخنصر والبشر على راحة الكف، ومبشاً هذين الآخرين بواسطة الإبهام.

تدل هذه الطريقة على أن هذا الشخص يشمر بنوع من الخضر أو الحصار. فهو يحاول إرضاء الآخرين، ولكنه لا يلقى النجاح المطلوب. وهذا ما يفسر قيام الإبهام باحتجاز الإصبعين الآخرين.

بطفى. عقب سيجارته بعنف في المنفضة: تخيل نفسك في موضع هنا العقب المسكين! الحقيقة أن هذا الشخص المتفعل إنما «يغضب المنفضة» جنسياً، ويعبر في الوقت نفسه عن كبه. كذلك تُستخدم هذه الحركة كإشارة لإنهاء الحديث، بعدما أصبح عقيماً.

■ رموش العين: تلاحظ أن محدثك تجذب بخفة واستمرار رموش عينها: هذه الحركة تميز النساء المتطلبات اللواتي لا يقنعن حتى بالكثير.

■ المعلقة: نحرك المعلقة صعوداً ونزولاً في فئجان القهوة كما لو أنها تعمل بالزئبق.

تنم هذه الحركة مبدئياً عن مزاج متطلب، لا يقنع بما في حوزته حتى وإن كان وافياً.

■ الفخذان: تلاحظ أن محدثك يضم فخذه بقوة أثناء الجلوس بواسطة كتيه: إن كبت لذته أسهل عليه من التفكير في إشباعها.

يجلس أحد مرؤوسيك أمامك، ضاغطاً على ظهر فخذه بكفيه المطوَّني

الأصابع: تكشف هذه الوضعية عن شعور متأصل بالكبت. فالأصابع المختبئة (المطوية) تدل على انطعاس شخصية المرء وإمكاناته وكأن اليدين تستعيدان وظيفتهما الحيوانية. كما أن طي الأصابع تحت باطن اليد (وهي، أي الأصابع، عنوان الذكاء الإنساني) يكشف عن تثبّت في الطاقة الذهنية لحساب تَرْزُق غير منضبط.

■ الأصابع: شُبك أصابع اليدين خلف الرأس، مع المبالغة ما بين المرفقين، هو حركة تدل على الكبت أكثر مما تدل على الاسترخاء. والحال أنه إذا تعمقنا في تحليل الشعور الذي يبدفنا إلى مثل هذه الحركة سنكتشف أنه شعور بنفاد الصبر وخيبة الأمل. إنها حركة تجمع نقيضين: يحاول الرأس الإفلات فتمتعه الأصابع المشبوبة. ظاهر الرسالة من هذه الحركة هو إذاً الاسترخاء، أما باطنها فهو الكبت أو العجز عن التغلب على وضع مازوم. بعض الأشخاص المرهقين نفسياً وجسدياً يعتادون على هذه الوضعية التي تنم عن استسلام تفكيرهم للسلبية. والمفارقة في هذه العادة الحركية أنها تدل على شخص متشائم يتظاهر بالتواؤل ليخدع الآخرين.

على سبيل المثال، فإن الشخص الذي يطرق على الطاولة في المفهى بصورة آلية إنما يعبر بذلك عن ضجر يصاحبه شعور بالكبت.

■ الظهر: يرمز الظهر إلى الحساسية العاطفية والقدرة على الإحساس بالشغف والولع. إن إحساسك بألم أو انزعاج في الظهر هو إشارة لا يجوز إهمالها. فهي تدل على أنك تضيق ذرعاً بوضعك الحالي، أي أنها في النهاية علامة على كبت شديد.

تلاحظ أن صديقك تضغط باستمرار على أسفل ظهرها بكلتا يديها. إذا لم تكن تعاني من مرض الفقرات، فهي بالتأكيد تعاني منك ولم تعد تحتمل وجودك، خصوصاً إذا استمر الضغط لوقت طويل.

ذات يوم استرعى انتباهي رجل وامرأة يجلسان وجهاً لوجه إلى طاولة

في المفهى، غير بعيدة من طاولتي. كانت تصغي إلى حديثي، ولكنها في الوقت نفسه لم تكن تكف عن الضغط على خاصرتيها. ثم إن الرجل نهض وذهب إلى التواليت. في تلك اللحظة لاحظت المرأة أنني أراقبها بظرف عيني. على الفور أنزلت يديها عن خاصرتيها، وغبرت وضعية ساقيها فوق بعضهما البعض، ورمتي بابتسامة لا تخطيء. بعد قليل عاد الرجل، فقبل صديقته وغادر المكان بمفرده. رمتي بابتسامة ثانية أكثر توفداً، فنهضت من مكاني واتصمت إليها. أخذ الحديث مجراه فيما بيننا بسرعة، وتعارفنا ببساطة وسهولة وطبيعية. المهم أن تلك السيدة لم تضغط ولا مرة على خاصرتها أثناء الجلسة.

هذه الحكاية قد لا تثبت شيئاً بذاتها. مع ذلك فإن جو الكبت الذهني من شأنه أن يسبب ألماً أو انزعاجاً في الفقرات القطنية.

■ الخربشة على الورقة: بعض الأشخاص لا يستطيعون منع أنفسهم من الخربشة (رسم أي شيء) على ورقة أمامهم أثناء الحديث. هذه العادة الأسيرة تنم عن إحساس عام بعدم الرضى على الصعيد المهني. فالشخص الذي تملكه هذه العادة يعتقد أنه مغبون في وظيفته أو أن الأقدار تعاكس مبادراته. كل منا يمكن أن يقع أسير هذه العادة لمرحلة محددة، ثم تختفي بشكل مفاجيء. لذلك فإن معرفة دلالتها ساعدنا على التلقيق في أوضاعنا وإمكاناتنا الذاتية قبل الاندفاع في مشاريع طموحة. من جهة أخرى، يمكن أن يلجأ الواحد منا إلى الخربشة حين يقوم شخص آخر بإغاضته أو استفزازه، مواجهة أو من خلال مكالمته هاتفية. كذلك الأمر حين يجد تناقضاً بين شعوره الخاص والحالة التي يعيشها.

■ النظارة: يأخذ بيده اليمنى نظارته المطوية ويُسندُها إلى كتفه الأيمن: تدل هذه الحركة على شعور بالكبت والحرمان نتيجة العجز عن الحصول على شيء (أو شخص).

■ **الأنف:** يشكل الكبت أيضاً مصدراً للسلوك المرتبط بالفشل. إن تنظيف الأنف بالفقوطة عدة مرات أثناء الجلسة يدل على إحساس مزدوج: الكبت والفشل.

■ **الجففس:** كثيراً ما تعاني المرأة المعاصرة من عدم الاكتفاء الجنسي، وهنا ينبغي التحذير من بعض المقالات التي تزيّن العلاقات الجنسية الحرة في بعض المجلات النسائية، فتجعل من هذه الحرية العلاج الناجع للمشكلة الجنسية. فهي مقالات تركز على حالات شاذة وتجعل منها قاعدة عامة. إن رفض المرأة غير الواعي لبلوغ الرعدة الجنسية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتربية. إذ غالباً ما تكون هذه المرأة قد نشأت وتربّت في كنف والدّة متزمتة أخلاقياً أو دينياً، تعتبر الرعدة الجنسية إثمًا، فتحرم نفسها منها وتحذر ابنتها من مغبة الحصول عليها. هكذا تكبر البنت حاملّة في لا وعيها عقدة الذنب حيال هذا الموضوع. والواقع أن الكبت الجنسي واسع الانتشار بين النساء، وما تظاهر البعض بالتححرر سوى تمويه مخادع.

■ **النوم:** الأشخاص الذين ينامون مستلقين على بطونهم غالباً ما يعانون من حالة كبت. إنها عادة ملازمة للمراهقين الذين يعانون من عدم الاستقرار العاطفي. إذا استمرت هذه العادة بعد البلوغ فهي علامة على الشعور بعدم الاكتفاء أو بالكبت في المعنى الواسع للكلمة. فالأطفال الصغار ينامون عادة على هذا النحو لأن أهلهم لا يستطيعون تلبية جميع متطلباتهم العاطفية. لذلك نلاحظ أن الطفل المكثفي عاطفياً يستطيع بسهولة أن يغفو مستلقياً على ظهره أو على جنبه.

الخجل

هو من أصعب المشاعر التي يحتملها المرء على أثر قيامه بعملية

غش أو احتيال. وهو ينتمي إلى مجموعة من المشاعر المزعجة، أدناها الغش، يليه الإذلال، والبخسة، والعار، وغير ذلك.

خلال كثير من المقابلات الإذاعية أو التلفزيونية غالباً ما كان يوجه إلي السؤال التالي: كيف توصلت إلى تفسير الحركات العفوية للأشخاص الذين شاهدتهم أو التقيتهم؟ جوابي هو أن هذه المعرفة تكوّنت من مصادر عدة، من بينها مراقبتي الدقيقة والمتواصلة للنقاشات السياسية المنفردة. هذا بعد أن كنت قد بدأت بمراقبة نفسي، ملاحظاً ردود فعلي الحركية في مواقف وسباقات مختلفة. على سبيل المثال، دهاني ذات يوم مدير شركة اتصالات إلى اجتماع للباحث بإمكانية التعاون في ما بيننا في أمور لا نمت بصلة إلى معنى الحركات وتفسيرها.

بعدها استقبلني بحلوة، إذا به يياغتي بهجوم لاذع متهماً إياي بالبش والخلع في أمر يتعلق به شخصياً. استولى عليّ ارتباك شديد، وأخذت أنصّب عرقاً، غير قادر على الإجابة. لقد شلّ جميع قواي بهجومه الوقع. لم أدر كيف تخلفت من ذلك الأرعن. حين صرت في الشارع، توقفت نصّب للعرق، ولكنني لم أتمد تولزني النفسي على أنر تلك المحنة الشديدة. تهمة البش والخلع جعلتني أشعر بخجل قاتل. ملخص الحكاية أنني كنت قد وضعت برنامجاً خاصاً لتعليم اللغات الأجنبية بأسلوب مبتكر يقوم على تقنية التويم المغنطيسي الذاتي ويطبّق على مجموعات من الطلاب. كان صاحبنا من بين الذين تابعوا دورة على هذا الصميد، ولكنه لم يخرج بنتيجة مرضية. ولقد حرّ في نفسه أن يرفع مبلغاً من المال بلا جدوى. ففي تقديره كنت ملزماً بإيصاله إلى النتيجة المتوخاة، بما يتجاوز الأدوات والأساليب التربوية التي استخدمتها في إطار الدروس. وهكذا تصرف معي مثل سائق أرعن حطم سيارته في حادث مشؤوم ثم ذهب إلى الشركة مطالباً بالتعويض، بحجة أنه لم يستطع تفادي الحادث! كان يتوقّع معجزة من تلك الدروس. ثمكته من تعلم اللغة الهولندية التي لم يكن يخفي احتقاره الشديد لها.

إن رد فعلي على تلك الحادثة هو الذي دفعني إلى الاهتمام بدلالات الحركات العفوية. فنظراً إلى عدم حيازتي على شهادات في المجال التربوي، فقد هرّ اتهامه لي بالدجل والخداع المنظومة الأخلاقية التي أستند إليها وخلق في نفسي شعوراً بأنني مضلل مخادع. وذلك بالرغم من نجاح طريقتي مع معظم الطلاب الآخرين. باغتني ردة فعلي الجسدية غير الموقفة فشلت قدرتي على رد اتهاماته بهلوه ومنطق.

الخجل شعور ياتمر باللوزتين (في الدماغ)، شأنه في ذلك شأن الخوف. أي أنه خارج عن نطاق تأثير العقل. والعبرة من القصة التي رويتها هي أنني لم أكن لأولي الحركات العفوية عناية خاصة لو لم أصادف ذلك الشخص وأتعرض لمثل تلك الإهانة.

في تلك السنة ذاتها استقبلت مريضاً في عيادتي النفسية. كان يعمل في أحد المطاعم. مشكلته أنه كان يعاني من تمرّق شديد ما إن مباشر عمله في المطعم. ومن خلال الحديث تبين لي أنه يشعر بالخجل من مهته هذه. لم يكن في مقدوره تغيير عمله الذي يؤمن حياته وحياة عائلته على نحو مَرَضٍ. أما الشعور بالخجل فكان ناجماً عن موقف والده الذي كان يونهه باستمرار على عدم مواصلة الدراسة الجامعية وانصرافه إلى هذه «المهنة الوضيعة» حسب قوله. كان الوالد محابياً لامعاً، وكان يوجهه اللوم لابنه بأسلوب لا يخلو من التعالي والازدراء. بعد بضعة شهور علمت أن ذلك الشاب الذي هابته قد توفي في حادث سير. انزلت به سيارته على طريق مبّتل، فالتحرفت واصطدمت بشجرة كبيرة إلى جانب الطريق. قد لا يكون خجله هو السبب المباشر للحادث، ولكن مما لا شك فيه أن الخجل يمكن أن يصبح شعوراً يفتك بصاحبه إذا لم يستطع التخلص منه في الوقت المناسب.

تقدّمت ماري كليز بطلب توظيف إلى إحدى الشركات التجارية،

وكان عليها أن تخضع لمقابلة مع مدير الموارد البشرية قبل توقيع العقد. بعد نحو عشر دقائق من حديث غير مترابط، لاحظت ماري أن وضعية ساقيها غير مناسبة (اليمين فوق اليسرى). ونظراً لمعرفة بدالات بعض الوضعية الناجمة عن رد فعل الشخص خلال خضوعه للامتحان، قرأت أن نبذل جهداً مضاعفاً لمواصلة المقابلة. أخيراً دفع إليها المدير نسخة من عقد العمل بأجر ينقص كثيراً عما توقعت جراء مقابلة سابقة مع المدير التجاري للشركة ذاتها. تبعتها جسمها إلى أن مدير الموارد البشرية قد أعاد خلط الأوراق وكشفت حركاتها مدى انزعاجها. فتحول نظرها إلى أطراف أصابعها المتبادلة منفرأ عند الأظافر. إن الشعور القوي بالضيق غالباً ما يطلق بعض ردود الفعل الحركية غير المناسبة، من قبيل الاستغراق في تأمل الأظافر.

■ للسيجارة: ينث دخان سيجارته إلى الأعلى من دون أن يرفع رأسه: إنه يشعر بضيق مستمر من بقاءه في هذا المكان.

اللامبالاة

إذا استثنينا دائرة الأهل والأصدقاء، يمكن القول إن جداراً من اللامبالاة ينتصب بين أفراد المجتمع، تعززه نظرات متبادلة هاربة. صحيح أننا نعيش في مجتمع، أي مع الآخرين، ولكن هؤلاء الآخرين يمزون أمام عيوننا مثل صور تلفزيونية سريعة. شفاه مطبقة، وجوه عابسة، ونظرات منكفة على نفسها. كل واحد يعيش في معزل عن الآخر، ولا يفكر إلا في شؤونه الخاصة. قد تبادل من وقت إلى آخر بعض الابتسامات الخاطفة التي تكرر عزلتنا، ثم لا نلبث أن نعود إلى الاستغراق في اللامبالاة حيال بعضنا بعضاً.

ذات يوم شاهدت خبراً متلفزاً عن عملية إرهابية في كراتشي أودت بحياة عشرة أشخاص من الجالية الفرنسية هناك. لم أشعر بأية

فاجعة؛ وقد أسفت كثيراً لهذه اللامبالاة التي غطت على مشاعري.

على الصعيد الحركي، ثمة حركة شائعة يكررها علناً جميع اللامبالين، وأكرهها من كل جوارحي: يسبرون إلى جانبك أو يتجاوزونك من دون النظر إليك، عاقدين أيديهم خلف ظهورهم، كأنهم ينزهون كلباً على الرصيف. أحياناً قد يُعيرك أحدهم أذنًا غير واعية، من دون أن يكلف نفسه حلّ عقدة يديه. إنهم غير مباليين... وفي تقديري الخاص، الذي لا يلزم أحداً غيري، فإن آفة اللامبالاة التي تضرب مجتمعنا ناجمة عن ثقافة الصورة (ثقافة التلفزيون). فهذه الثقافة تجعل الآخرين في نظرنا عبارة عن كائنات «افتراضية»، ونُعمِننا من الإحساس بالمسؤولية حيال الأحداث: لا مبالاة بحققنا في الاقتراع، وعدم اكتراث لما نشاهده في نشرة الأخبار المسائية من صور الضحايا في العالم الثالث، من دون أن تؤثر تلك المشاهد المأساوية على شهيتنا للطعام!... هذه اللامبالاة تمثل في الواقع درعاً سميكاً يبعد عنا الإحساس بالمسؤولية المدنية، مثلما يبعد الإحساس بضرورة التمرد على الأوضاع الخاطئة.

شاءت الصدفة أن أكون شاهداً على واقعة مدهشة في المترو الباريسي: بضعة عمال بولونيين، ثملين بعض الشيء، اجتمعوا على فرنسي من أصل مغربي، وأخذوا ينهالون عليه سباً وشتماً. ظل الرجل محتفظاً بهدوئه في بداية الأمر، ولم يحرك أحد من الركاب ساكناً، ولكن الجميع شعروا بتفاقم التوتر. حين طفق به الكيل، نهض الرجل من مكانه وأخذ يرد عليهم الشتائم. كاد الأمر يصل إلى عراك بالأيدي مع توقف القطار عند المحطة وانفتاح الأبواب. في تلك اللحظة تقفم رجل فرنسي في الثلاثين من عمره فوقف بين البولونيين والمغربي ودفع السكاري خارج المفضورة بقوة وحزم. كان الشخص الوحيد الذي امتلك شجاعة التدخل لحسم الموقف. تقدمت نحوه وهتأته على شجاعته. ولملني فعلت ذلك نخلصاً من إحساسي بالتخاذل الذي ظل يلازمني لساعات بعد تلك

الحادثة. لم أجزؤ على التدخل، أما هو فقد استحق وسام الشجاعة.

■ السيجارة: ينكت وصاد سيجارته بثقفة من إيهامه، من الأسفل إلى الأعلى: تدل هذه الحركة على شخص قليل الاكتراث بالآخرين.

■ الصممت: تدخل الزبونة محلاً تجارياً من دون أن تحيي البائعة. تنتقل بين مختلف الأقسام من دون أن تبدي اهتماماً بشيء معين، ثم تغادر صامتة مثلما دخلت.

بطبيعة الحال لا أحد يجبرها على الشراء. ولكنها تختبئ خلف جدار من اللامبالاة كي تتجنب الاحتكاك بالبائعة.

الجمود الحركي

مع غياب الحركات، أو التعبيرات الجسدية، يفقد التواصل الاجتماعي كل حيويته وحرارته. يمكن التحقق من هذا الأمر إذا لاحظنا كيف يتبادل الكلام بعض المعاجز الجالسين حباً إلى جنب على مقعد خشبي في حديقة عامة. إنهم يتبادلون كلمات قليلة من دون أن يحرك أحدهم رأسه، وحتى من دون أن ينظر إلى الآخر، كما لو أن هذا الآخر مجرد مرآة تعكس تفكيره بصوت مرتفع. على هذا النحو تكاد نعدم لديهم دينامية الحوار والتواصل الاجتماعي. كل منهم يسجن نفسه داخل دائرة شديدة الفقر، عديمة الفعالية.

■ الذراع: يبثك شكوه على مدى جلسة كاملة من دون أن يحرك ذراعه بأي شكل من الأشكال.

المصابون باضطراب الشخصية أو العقل والمذنبون، هم وحدهم القادرون على التحدث لساعات طوال من دون أن يحركوا ساكناً.

■ المشية: يسير محدثك إلى جانبك، هافداً يديه عند أسفل بطنه. هذه المشية هي من أكثر الوضعيات تعبيراً عن الشعور بالخيبة

والفشل. إن انعقاد اليدين أسفل البطن أو أدنى من ذلك (حسب طول الذراعين) يرمز إلى حاجز يعترض المصير. كثيراً ما نلاحظ هذه المشية في أوساط المتقاعدین أو العاطلين عن العمل. مع تكرار العادة تصبح مؤشراً فعلياً على الجمود أو الموات الحركي. عقد اليدين خلف الظهر مؤشر على الحالة نفسها، وإن كان يحمل مبدئاً معنى اللامبالاة.

■ **وضعية الجلوس:** يجلس دافعاً جسمه إلى الأمام، مستنداً بساعديه إلى فخذه: إنه من النمط التأملی غیر المشارك. فهو يكتفي بحضور الجلسة من دون المشاركة في الحديث.

الشعور بالدونية

هل تشعر بالدونية حيال رؤسائك، أو بالتفوق حيال مرؤوسيك؟ الدونية والتفوق شعوران متناقضان، ولكنهما يلتقيان على إضعاف جدارتك. أقترح عليك التمرين التالي الذي سيساعدك على التخلص من الشعور بالدونية أو بالفوقية، مرة واحدة وإلى الأبد: راقب حركاتك المعقوبة التي تصاحب إحساسك بالدونية، ثم كرر تلك الحركات بشكل مقصود. سوف يتبين لك أن شعورك هذا بلا مبرر. بلا مبرر؟ نعم بالتأكيد؛ لأنك شخص فريد، لا أحد يشبهك سواء في تكوينك الجيني (الوراثي) أو في خصائصك التي تميزك عن أي إنسان آخر.

■ **العنق:** يبالغ في مد العنق: حركة يقوم بها الطلاب الأوائل في الصف الذين يحلمون بالارتفاع إلى مستوى أساتذتهم، أو بتجاوز أقرانهم.

■ **المشي:** يبالغ في تحريك الذراعين أثناء المشي: تدل هذه الحركة على شخص ضيق التفكير. فهو يحلم بالخروج على الصف،

أو بلفت الأنظار. وهي مشية تذكرنا بالصبيان الذين يقلدون الجنود أثناء العرض العسكري.

■ **وضعية الجلوس:** اجلس على الكرسي بشكل منحرف، بحيث تستند إلى أحد جانبي المؤخرة: تُعبر هذه الوضعية بوضوح عن شعور بالخوف، قد يصل في بعض الحالات إلى الذعر. وهي غالباً ما تميز الأشخاص الذين يعانون من عقلة النقص، أو الشعور بالدونية.

حين تجلس على مقعد، ثبّ إلى وضعية قدميك: إذا لاحظت أنهما يتراجعان إلى الخلف تحت الكرسي، مستدين إلى رأس القدم، فهذا ينم عن شعور بالدونية.

أثناء الجلوس، اثبت قدميك عند العرقوبين، بحيث يستند الجانب الخارجي للقدم إلى الأرض: إن مجرد إسناد جانب القدم الخارجي إلى الأرض هو علامة على شعور قوي بالدونية، أو على خوف من سخرية الآخرين.

■ **الضحكة:** حاول أن تؤكد كل جملة من كلامك بضحكة صغيرة منفرة: كثيرون هم الذين لا يكفون عن إصدار مثل هذه الضحكة أثناء الكلام. وهي عادة شائعة تنم عن شخصية معقدة غير قادرة على تأكيد ذاتها في المجتمع. هكذا تجد نفسك على طريق الشفاء من هذه العقدة الكريهة العديمة الجدوى. ذلك أن الوعي بالحالة النفسية، أو بالأحرى نقلها من اللاوعي إلى الوعي، كفيل بإزالتها كلياً.

الشعور بالصغار والتفاهة

هل خالجت يوماً شعور بالصغار والتفاهة حيال شخص تراه يتمتع بقدرات هائلة؟

■ **الأصابع:** تلاحظ أن محبّتك يعضض القسم الأخرى من إبهامه:

هذه الحركة البدائية تدل على أن محدثك قد بلغ حدَّ الاستلام ولم يعد يملك في جعبته أي حجة.
يحكّ وجهه بإصبعه الوسطى اليسرى: لديه انطباع بأن الآخرين يتجاهلونه.

■ **القدم:** تشكّل عندما الشخص زلوية حادة على الأرض (مع تقارب أطراف الأصابع) وتتقاربان الواحدة من الأخرى: هناك انعكاس في حاسبه وفي ذكائه أيضاً.

عدم الاستقرار

■ **التمسك بشيء:** إن التمسك أو التثبيت بشيء أثناء الوقوف أو الجلوس هو طريقة رمزية للاحتفاظ بتوازن نفسي يُخشى عليه من الانهيار.

■ **اليد:** يتناول فنجان القهوة بيده اليمنى أو اليسرى، على التوالي وبالتناوب، من دون تمييز.

هذه إشارة إلى وجود خلل مؤقت في التوازن. وفي الحالات العادية يتناول الشخص فنجان القهوة بيد معينة ولا يستخدم الأخرى إلا استثناءً.

■ **النظن:** يُسند ذقنه إلى ظهر إحدى يديه غير المتفلقة كلياً والتي يُسند مرفقها إلى ظهر اليد الأخرى.

وضعية غير مستقرة، تنم عن عدم رغبة في الالتزام و/أو عن رغبة شديدة في التخلص من المقابلة.

■ **وضعية الجلوس:** يجلس مقبداً أعلى فخذ الأيمن بيده اليمنى. إنه يحاول التخلص من شعور بعدم الاستقرار.

■ **التلفون:** يستمع إلى مكالمات هاتفية، متفلاً السماع ما بين أذنه اليمنى واليسرى، دونما تمييز.

من الممكن أن يكون هذا الشخص أضعف (يعمل بيساره كما يعمل بيمينه). ولكنني لاحظت أن الأشخاص الذين يقومون بتلك الحركة أثناء المكالمة الهاتفية غالباً ما يكونون في مرحلة من تقلب المزاج. كذلك يمكن القيام بتلك الحركة عند الاستماع إلى مكالمة تثير الغيظ والخط.

■ **التياب:** يزرز معطفه، مستخدماً كلتا يديه.

لا شك أنه قلق، وإلا فإن يبدأ واحدة تكفي للقيام بهذا العمل.

الارتياح

يقول مثل صيني قديم: «من لا يثق بالآخرين لا يثق بنفسه».

الحذر والارتياح هما من سمات نموذج ربة المنزل المعالزمة بينها (غير العاملة). ويبدو أن آلية الأمان الدقيقة الموجودة في لا وعي المرأة لم تحظ حتى الآن باهتمام شركات التأمين التي تتعامل مع الأزواج.

■ **الخاتم:** وضع خاتم في السبابة اليسرى، وآخر في الوسطى اليمنى، يدل على امرأة يقظة، شديدة الحذر والارتياح، قادرة على النظر إليك من دون أوهام/ استبهامات عاطفية. وهي قادرة خصوصاً على الاستماع إلى ثرثرتك البريئة ووعودك غير الجدية وتذكيرك بها عند الحاجة.

■ **الفخذ:** يرمز الفخذ الأيمن إلى الشك والارتياح. عندما يعلو الفخذ الأيمن الساق اليسرى، وتلاحظ أن محفلك يلمس يده ما بين فخذه، فهذا يعني أنه حذر منك. إنه يحمي نفسه من اعتداء (إخفاء) محتمل.

■ **المشيئة:** يسير حذراً، بنظرات حائرة ذات اليمين وذات الشمال.
 هذه المشية تنم عن مزاج يتحكم به الارتباك، وكأنه يمشي والخوف
 يسكن جوفه. وهي غالباً ما تكون علامة واضحة على زهاب الخلاه
 (خوف مرضي من الأرض الفضاء أو الأماكن العامة).

■ **اليده:** تجس يده اليمنى أطراف أصابع اليد اليسرى، أو العكس.
 إنه شديد الحذر. يبدو بهذه الحركة وكأنه يخشى أن يضرب على
 أصابعه إذا أكثر من الكلام مثلاً.

■ **الأنف:** يزعم شفيه في اتجاه أنفه.
 تعبر هذه الحركة الخاصة عن حذر كارينكاتوري. وقد عُرف بها
 الممثل الكوميدي الشهير Louis de Funès.

■ **وضعية الجلوس:** يجلس على الكرسي، دافعاً جسمه إلى
 الأمام، شابكاً ذراعيه وساقيه.
 ضعيف الثقة بنفسه، يتخذ وضعية انكماش يُعطيها مزاج ذهني
 متريب.

■ **النظرة:** يرمقك بنظرة جانبية مدبراً رأسه قليلاً ذات اليسار أو
 ذات اليمين، في وضعية حذرة.
 ذو مزاج حذر متريب، يخشى أن يُلقى عليه القبض بجرم
 الساذجة.

■ **الضحكة:** يضحك ضحكة مترددة.
 إنه حذر من كل شيء، ومن جميع الناس.
 ■ **الحاجبان:** غالباً ما يقطب حاجبيه.
 تقطيب الحاجبين هو أسلوب إيماني للاستفهام من دون كلام.
 وللتعبير بالمناسبة عن ميله إلى الشعور بالاضطهاد.

■ الهاتف: يدور على كرسبه الدوار وهو يجري مكالمه هاتفية،
مولياً ظهره المكتب أو الزائر الذي يكون في حضرته.
حذر جداً، ويعالج حذره بالتكتم.

■ الرأس: يدبر رأسه قليلاً إلى اليمين، من دون أن يعيد نظره
عنه.

إنه يرتاب منك شخصياً أكثر مما يُريه كلامك. إما أنك أثرت فيه، أو
أنه اكتشف لديك شيئاً جديداً لا يعجبه. موقف شديد التعبير عن عدم الثقة.
يريق عينه اليسرى يجب أن يحذرك من تغير مفاجيء في موقفه منك.

الإهمال

الإرجائية مصطلح يدل على نزعة إلى تأجيل كل شيء إلى اليوم
التالي وهذا ما يفعله دائماً في المبدأ الأشخاص المهملون. ويعتبر
الإهمال سلوكاً مازوشياً إذا كان المهمل مدركاً أنه سيعاقب على
إهماله عاجلاً أو آجلاً. كيف نتعرف إلى المهمل؟ إنه يستعمل كلمة
«سوف» كلما طلب منه أن يفعل شيئاً على الفور، أي أنه لا يفعل
شيئاً في الوقت المطلوب. والواقع أننا جميعاً مصابون بالإهمال، لكن
البعض مصابون به أكثر من غيرهم وبصورة دائمة. يصبح الإهمال
حالة مرضية حين لا يفعل الشخص شيئاً إلا «تحت الضرب!»، طبعاً
بالمعنى المجازي للكلمة.

■ الشعور: المرأة التي تربط على الدوام شعرها إلى الخلف، على
شكل جديلة واحدة، هي امرأة مهلة و/أو متقلبة.

■ السيجارة: نلاحظ أن محبتك يشمل سيجارة بعد أخرى،
ونساهها جميعاً في المفضة.

يباشر كل شيء، ولكنه لا ينجز عملاً. إنه يؤجل كل شيء إلى
اليوم التالي.

■ **الأظافر:** أظافر محدثتك مقشرة: إنها لا تَبْمُ أي شيء، تبدأ،
وتُهمَل على الدوام الأمور الأساسية لتركز اهتمامها على الأمور
الثانوية.

تلاحظ أن مُجالبك منصرف عن حديثك إلى تنظيف أظافره: هو
أكثر من مَوْف... إنه يَمِيز «بموضة» الإرجاء.

الغصاب

الغُصاب مرض يُصيب النساء أكثر من الرجال، خلافاً للذهان
الذي يُصيب الرجال أكثر من النساء. والذهان نوع من الاضطراب
العقلي، يعزو فيه المريض عذابه إلى عوامل خارجية حتى أنه يشعر
أحياناً بالاضطهاد بشكل هذياتي. أما في حالة الغُصاب فيعاني
الشخص من صراعات داخلية، إذ تنازعه الرغبات والمخاوف، فشله
عن العمل أو جعله مريضاً. إنه حالة من الاضطراب العاطفي
والمعصي لا تؤدي إلى فقد القدرة على التمييز، فالمريض يدرك
اضطرابه ويستطيع أن يصف معاناته بشكل واقعي. في المقابل يُعتبر
الذهان نوعاً من الجنون يفقد معه المريض كل شيء باستثناء التفكير.
إنه يعيش في عالم وهمي يتناقض مع القواعد التي تحكم حياة الناس
من حوله.

يؤدي الغُصاب إلى حالة من اضطراب الشخصية يعيها المريض. أما
أعراض هذا المرض النفسي أو النفس - جسدي فيمكن تمييزها من خلال
السلوك الحركي للمريض. ولا يقتصر الأمر على الحركات، بل يتعداها
إلى أسلوب التفكير. فاعتقاد الشخص بأنه ضحية الأقدار يوئد لديه
شعوراً مستمراً بعدم الأمان. لذلك نرى أن حديثه يدور باستمرار حول
هواجس معينة، ويشعر أنه محكوم إلى حالة غير قابلة للشفاء. أما
صورة حركاته فتأخذ اتجاهات منحرفاً عن خطابه.

ثمة مثال يدل بشكل فاقع على هذا النمط من السلوك؛ وهو مثال السكر الذي يتلعثم بكل كلمة حين يطلب من السائق أن يملأ له كاسه. كلامه غير مفهوم، وحركاته لا علاقة لها بسيل الكلمات المتدفقة من فمه. هو يدرك أنه قد أسرف في الشرب، ولكنه لم يعد يتحكم بحركاته.

مثال آخر في المعنى ذاته على الصعيد الحركي: السائق الذي ينزل من مركبته وهو منشيط غضباً من سائق آخر. حركاته مختلطة، وإن كان كلامه التهديدي يحتفظ بمقدار كاف من التماسك. إنه يبالغ بانفعالاته الحركية، من دون أن تكون لديه نية فعلية للاستبلاك بالأيدي. لذلك تراه يفرغ خوفه من الآخر فيفجر حقه وغضبه في وجهه، ثم يرجع إلى خلف مقوده. هكذا تخدم نوبة العُصاب بمثل سرعتها في الاشتعال.

ثمة سلسلة من الحركات الجديرة بالملاحظة، تُبنى بـ/أو تعبر عن حالة عصبية عابرة. مثال على ذلك، الفتاة المبهوسة ببعض النجوم التي تفجر باكية من الانفعال حين يلامسها نجمها السعيد.

الحركة العصبية هي حركة ظرفية، لا تظهر إلا في حالات الضغط النفسي Stress أو الامتحان أو في الحالات الاستثنائية. هذا يعني أن الأحاديث المعتمدة لا يمكن الحكم من خلالها على حركات الأشخاص. من جهة أخرى نعتبر الحركة العصبية المتكززة حركة نمطية لدى الشخص الواحد، أي أنها تظهر بصورة واحدة بصرف النظر عن اختلاف السياق. وهي ترتبط بالخصائص المميزة لكل شخص على الصعيد الجسدي، وتندمج بشخصيته العامة بفعل تكرار حدوثها. والحال أن هناك مئات الحركات المتكززة من هذا القبيل لا نديرها اهتماماً. إنها حركات ذات دلالة على الصعيد النفسي، ولكنها أيضاً إشارات إلى حصول حالة مرضية إذا أصبحت كثيرة التواتر.

■ الجبهة: تلاحظ أن مجالسك، يكثر من تقطيب ما بين حاجبيه.
علامة تدلّ على أنه قلق، مشغول البال.

■ العضن: يتظاهر بمعضضة قبضته (البصري أو اليمنى): حركة تمهد لفقد الأعصاب. هي تقريباً نادرة في اللقاءات أو الأحاديث التي تدور حول أمور المهنة، ولكن صدورها عن شخص في هذا السياق يدل بوضوح على أنه أخذ يتخبط في كلامه وتفكيره.
بعضض مفصل سببته اليمنى أو البصري المعطوي: حركة تنم عن اضطراب ذهني شديد.

بعضض مفصل إبهامه الأيمن أو الأيسر المعطوي: نوبة القلق لم تعد بعيدة عن هذه الحركة.

■ الهاتف المحمول: يأخذ هاتفه الخلوي بيده اليمنى ويضعه على أذنه البصري.

عادة حركية تنم عن التعقيد والابتعاد عن البساطة. فهي لذلك غير عملية، وتدل على حالة عصاية عابرة.

■ الإبهام: يبدو وكأنه يعض إبهامه.

نصّ أحد الأصابع، كردّ فعل على سؤال تمّ طرحه، يدل على قلق مضاعف نتيجة الانكفاء على الذات.

الاستشاؤم

تركّز معظم الطرائق العلاجية النفسانية الحديثة على توجيـه المريض نحو التفكير الإيجابي. بيد أن هذا الأسلوب يتجاهل حقيقة أن الحركات العفوية إنما تعبّر بصراحة عن أفكار سلبية تمرّ بلا انقطاع داخل المناخ الذهني للشخص. إذ كيف يمكننا، مثلاً، أن نعيش براحة واطمئنان وسط فيض من الرسائل العشائمة التي نلقاها عبر

وسائل الإعلام المختلفة؟ واقع الأمر أن التفكير السلبي حاصر بقوة في أذهاننا جميعاً، ولا يستطيع أحد أن يمنع نفسه من التعبير اللاإرادي عن استيائه، رغم الآراء السديدة والإرشادات المفيدة التي يتلقاها من أطباء «العصر الجديد».

حركاتنا العفوية تفضح كل الأفكار التي نجهد في تجميعها بعناية لمحاربة موجات التشاؤم. هنا لا ينبغي إدانة الحركات، لأنها ليست سوى مرآة للانفعال. كذلك لا ينبغي إدانة الانفعال، لأنه تعبير عن الذات التي تتعرض للنظرات والكلام والرسائل الآتية من العالم الخارجي.

الحركات أداة للإغواء الاجتماعي يحتاج إليها كل منا لتسويق صورته في محيطه. لذلك فإن أي خلل في أدائنا الحركي يؤدي حتماً إلى نفل معلومة كاذبة وبالتالي الفشل في نقل الرسالة المرادة. ليس علينا أن نراقب أفكارنا السلبية أو التشاؤمية، بل ينبغي التنبه الشديد إلى حركاتنا كلما وجدنا أنفسنا أمام عيون الآخرين. ذلك أن نجاح أي لقاء إنما يتوقف على حسن الأداء الحركي. فنحن نعيش في مجتمع سمعي - بصري، أي أن للكلمة أيضاً أهميتها، لكن كل ما هو مرئي يتقدم دائماً على الكلمة المسموعة. وبما أن الحركة تُرى ولا تُسمع، يتوجب علينا، في رأيي، أن ننسب إلى أهمية المشهد الحركي الذي نقدمه للآخرين.

تُصّل تعابير الوجه اتصالاً وثيقاً بنوعية ما يدور في الرأس من أفكار. لذلك فإن مناخاً ذهنياً منشائماً يؤدي دائماً إلى فقر في تعابير الوجه. عندما تستمع إلى شخص يبثك أحزانه أو يفضي إليك بمشكلاته الخاصة، لن تجد نفسك مدفوعاً إلى الضحك، بل سيطر عليك الوجوم (أو إذا ضحكت فمن باب الشعور بالمرارة). ويتناسب هذا الوجوم الذي يسيطر على وجهك مع مدى التعاسة التي يشعر بها

محدّثك. وهذا ردّ فعل يتلاءم تماماً مع جو المشهد الذي قدّمه لك. إذا نسئ لك أن تراقب تعابير وجهك، في ضوء المناخ الذهني الذي يسيطر عليك، ستلاحظ سريعاً أن تلك التعابير تميل تلقائياً إلى الحيوية والنشاط، أو إلى الجمود، وفقاً للمناخ الذهني الذي يسيطر على أفكارك. إن وعي هذه العلاقة، وامتلاك القدرة على ملاحظتها عملياً، يشكلان القاعدة الأساسية للتحكم بتعابير الوجه.

■ الفهم: تلاحظ أنه يضع باستمرار يده اليسرى أمام فمه، في حركة وقائية.

إنه يخشى غدرات الزمان. هذا يعني أنه اعتاد على تلقّي تلك الضربات.

■ الجبهة: يقطب جبينه بحركة نحو الأعلى (خلفاً لحركة تقطيب الحاجبين).

حركة إيمانية تنم عن الشك لدى شخص قلق مهموم. وهي عادة حركية يزاولها المشائمون على اختلاف أنواعهم.

■ الحكّ: تلاحظ أن مجالسك يحك رِيلة ساقه (بطة الساق) بصورة آتية. حركة متواترة متكررة تنم عن مزاج متشائم.

الخوف

الخشية والخوف والهلع هي ثلاثة مشاعر تغذى من مصدر واحد هو القلق الذي يخرج عن خطه المعتاد. إن الخوف من الفشل أو الخسارة، أكان خوفاً منطقيّاً أو غير منطقي، يعبر عن نفسه من خلال حركات أو مواقف لدى أشخاص تصادفهم يومياً، وإن كان ظاهر حالهم يدل على انتظام أمورهم وتوفيقهم الدائم.

نحمل بيدنا اليسرى علبة الجائز، القفاحة، مفاتيح السيارة،

ومحافظة التقود: إنها مشكلة أذوار تلفزيونية لم تجد عملاً منذ مدة. لذلك تراها حائرة إذا دخلت محلاً أو متجرًا، تدور على نفسها وتتردد في اتخاذ قرار بالشراء. إن عادة حمل الأشياء الضرورية بيد واحدة، بدلاً من وضعها في الجيب أو في شطة، هي عادة تلازم الأشخاص الذين فقدوا وسائل أو مؤهلات النجاح، أو يخشون خسارة كبرى يعتبرونها أيضاً جرحاً في كبريائهم.

■ **الشم:** تلاحظ أن مجالسك يعضض باستمرار شفته العليا أو السفلى.

حذار!... إنه في حالة دُعر شديد!

■ **الذراع:** تلاحظ أن مجالسك يرفع ذراعه (اليسرى أو اليمنى) بحركة غريبة، ويجعلها فوق رأسه، بالعرض. هذا الموقف هو استعادة لحركة الطفل الذي يحاول أن يقي نفسه من الضرب.

■ **المرفق (الكوع):** تضع مرفقها الأيمن في راحة كفها اليسرى. حركة أشوية تنم عن خوف عميق من تغير الحال.

■ **الأصابع:** يجمع المتحدث أصابعه الثلاثة (الإبهام والسبابة والوسطى) ويرفعها عدة مرات لي طرح على خصمه أسئلة سيوجب عنها بنفسه بعد قليل.

حركة غير ناضجة (يكون البنصر والخنصر مضمومين إلى الكف)، تعبر عن إحساس بالهلع عند شخص غير قادر على تنويع كلامه وعلى القبول بمناقشة الخصم.

■ **العنق:** تلاحظ أن محدثك يكثر من وضع يده على عنقه أثناء الحديث.

إنه يخشى من خسارة شيء يمتلكه أو يعتقد أنه في حوزته. العنق

هو المكان النموذجي الذي نشعر فيه بالخوف في طفولتنا ووضع اليد على العنق بهذا الشكل يعد إحياء هذه المخاوف.

■ **اليدين:** إذا نويت أن تترك عملك الحالي لتصرف إلى مشروع آخر، يمكن أن تتكرر لديك الحركة العفوية التالية: ترفع يديك اليسرى إلى مستوى الوجه، مع توجيه باطن الكف نحو الفم، كما لو أنك تتوكل صفة محتمة. وهذه الحركة تكشف عن شعورك الباطن بالخوف من المستقبل.

■ **الغليون:** يميل غليونك إلى فمه ليختم حديثه. الغليون هو بديل الإبهام الذي يضعه الطفل في فمه ليخفف من قلقه أو مخاوفه.

■ **قبضة اليد:** يخلق قبضة يده، مع الإبقاء على الإبهام ممدوداً، كما لو أنه يمسك بجذع (أصراع الليل) داخل قبضة. تنم هذه العادة الحركية عن خوف دفين من خسارة الشيء الرمزي الذي تخلق عليه اليد.

■ **وضعية الجلوس:** تجلس طائفة فخذها وسالها إلى جذعها. القلق هو مصدر هذه الوضعية، حتى لو صدرت عن شابة تراقب فتى أحلامها أثناء سهرة تضم مجموعة من الأصدقاء، ونخشى أن تقوم بأي شيء من شأنه أن يزعجه. إنها أشبه بوضعية الجنين في رحم الأم.

■ **الرأس:** نلاحظ أن مجالسك يفرق رأسه ما بين كفيه. نغرق رأسنا ما بين الكتفين حين نخشى من التعرض للضربات والكوارث، أو حين يخالجننا شعور بعدم القدرة على الوفاء بوعود قطعناها.

معاينة الذات

إن حركة قضم الأظافر أو أطراف الجلد المتموتة أو الشعر، وما شابه ذلك، هي حركة عادية نافهة في ذاتها، ولكنها تكشف عن مزاج محدثك أو مُجالك في اللحظة الراهنة. على الصعيد المهني، ترمز حركة العض هذه إلى معاينة الذات، أو تأنيب الذات، نتيجة شعور بارتكاب حماقة أو زلة في العمل.

■ القراط الأذن: يضع / تضع عدة أقراط صغيرة في أذنيه / أذنيها. لا يخلو ثقب أو تشطيب الجلد أحياناً من بعض الأبعاد الجمالية. من ناحية أخرى يزعم الطب الصيني (العلاج بالإبر) أن صيوان الأذن يحتوي على نقاط تمثل جميع أعضاء الجسم. فهل يمكن القول إذن إن ثقب الأذن في مواضع مختلفة يعبر عن رغبة دقيقة، غير واعية، في معاينة الذات على أخطاء وهمية أو غير واقعية؟ قد لا نملك جواباً قاطعاً عن مثل هذا السؤال، ولكن مما لا شك فيه أن قسماً من تصرفاتنا إنما يدفعنا إليه اللاوعي، من دون أن نتصنّع من تبريره بصورة منطقية. أي أن هذه التصرفات تصدر في معزل من الوعي، ومن دون أن يدرك الوعي دوافعها الحقيقية.

■ المرفق (الكوع): تلاحظ أن محدثك يمسك مرفقه الأيسر بيده اليمنى.

يخشى أن يقع في خطأ، ويتنظر برباطة جأش عقوبة على غلطة لم يرتكبها. يرمز المرفق الأيسر إلى المعاينة، فيما يرمز المرفق الأيمن إلى الإخفاق.

■ الأصابع: يحبس في إحدى يديه إصبعين، ثلاثة، أو أربعة من يده الأخرى: حركة مرتبكة تصدر عن شخص لا يقل ارتباكاً، وتدل على أنه يشعر بالتدانة على شيء فعله أو قاله. إنها من الحركات التي

يعبر بواسطتها الممثلون الهزليون عن حالة الاضطراب والتشوش.

يجبى خنصره الأيسر في يده اليمنى: عقله (مثلاً بيده اليمنى ونصف الدماغ الأيسر الذي يسيطر عليها) يوبخ طفولته أو ماضيه (ممثلين بالخنصر الأيسر). وتحتل هذه الحركة تفسيراً آخر، هو أن الأنا الأعلى الأبوي (مثلاً باليد اليمنى) يعاقب هذا الشخص على سلوك طفولي غير ناضج.

يجبى خنصره الأيمن في يده اليسرى: ذكائه الانفعالي يعاقب طموحه.

يجبى بنصره الأيسر في يده اليمنى: قدرته على التركيز نفسياً معرّقة.

يجبى بنصره الأيمن في يده اليسرى: إرادته في بلوغ غايته مكبوجة أو معرّقة.

يجبى الوسطى اليسرى في يده اليمنى: صورته الذاتية معرّضة للإهانة أو العقوبة.

يجبى الوسطى اليمنى في يده اليسرى: موهبته أو كفاءته معاقبة أو معرّقة.

يجبى سبائته اليسرى في يده اليمنى: يشعر بأنه محروم من حقوقه.

يجبى سبائه اليمنى في يده اليسرى: يشعر بأن سلطته معرّقة أو منزوعة منه.

يجبى إبهامه الأيسر في يده اليمنى: يشعر بأنه محروم من الملذات (في المعنى الواسع للكلمة)، أو من المتعة الجنسية تحديداً.

يجبى إبهامه الأيمن في يده اليسرى: حوافزه معطلة، أو أن حياته الجنسية مكبوجة.

■ **الخَدَشُ:** يعبر خَدَشُ الجسم عن حاجة إلى معاقبة الذات، تخلصاً من شعور طاغ بالذنب.

■ **السبابة:** يضع سبابة غرضياً (أفياً) على جوزة عنقه. إنه يذبح نفسه، بالمعنى الحرفي للكلمة.

■ **اللسان:** يشد طرف لسانه بإصبعه.

يخشى من الاستفاضة في الكلام، فيعاقب نفسه لا شعورياً بهذه الحركة الشبيهة بحلقة اللسان Piercing.

■ **شعر الشارب أو اللحية:** تلاحظ أن مجالك يكثر من شد شعر شارب بأصابعه: إنه يذكر نفسه بضرورة الالتزام بالنظام أو الأصول. يكثر من شد شعر لحيته: حركة شائعة، تدل على شخص استتاري (ذي نزعة للاستتار بالأشياء أو الأشخاص) يعاقب نفسه على شعوره بالخسارة.

■ **قمة الرأس أو الجمجمة:** يشبك أصابعه على قمة رأسه مثل طفل مفاض، أو مثل شخص يلوم نفسه على مبادرة غير مجدية أو خاسرة. إنها الحركة الأكثر دلالة على معاقبة الذات. وهي تظهر عندما يهز التفكير الثقة بالذات، أو عندما يجتمع الفشل وانعدام الثقة بالذات.

الضغط النفسي

من السهل تصوّر وجود علاقة سببية ما بين الاضطراب النفسي وتكرار بعض الحركات أو الوضعيات الجسدية غير المناسبة. من ذلك: كثرة الحكاك، السعال في غير أوانه أو من دون سبب، كثرة الفطس أو التآؤب... هذه حركات تحدث بصورة مفاجئة، وتتوقف من دون سبب ظاهر.

ينفعل الجسم بالمؤثرات الخارجية أو الداخلية، فنصدر عنه حركات (استجابات) متناسبة مع الحالة، وقد لا تكون متناسبة. والحال أن الضغط النفسي إنما ينشأ من التفاوت بين الحدث (المؤثر) وعدم قدرة الشخص على الاستجابة لهذا الحدث. فالرجل الذي يسير في الشارع، مستغرقاً في همومه الشخصية، سوف بضرب إذا فاجأه عابر سبيل بزواله عن الساعة، ولو بطريقة لطيفة مهذبة. فإذا كان هذا الرجل يعاني من الضغط النفسي الشديد، يمكن أن يصدر عنه رد فعل دفاعي لا يتناسب مطلقاً مع واقع الحال. كذلك فإن الشعور بالضيق يولد حساسية جلدية تستوجب على الفور حك الجلد بالأظافر.

كثيرة هي التعبيرات الجسدية الدالة على شعور بالضغط النفسي. بيد أن هذه الحركات لا تكون ذات دلالة فعلية على هذا الشعور إلا إذا تكررت. وكلما ازداد تكرارها قويت دلالتها على وجود اضطراب نفسي.

أي حالة ضاغطة نفسياً و/أو جسدياً تنعكس تلقائياً على الجهاز العضلي أو المفصلي، فيتخذ الجسم وضعيات دفاعية أو وضعيات تنم عن الرفض. حين يرفض الذهن الاستجابة، يتألم الجسم. إن المواقف الاعتراضية /التصادمية هي أيضاً مواقف عضلية - مفصلية ذات عواقب وخيمة تظهر عاجلاً أو آجلاً على الصعيد النفسي - الجسدي. بمقدار ما نتجنب مثل هذه المواقف نحافظ على صحة جيدة على الصعيدين النفسي والجسدي.

ولكن لماذا كل تلك الحركات غير المبررة وغير المجدية المرافقة لحالات الضغط النفسي؟ إنها بالدرجة الأولى لتفيس الضغط المحيط بنا من كل الجهات. ويمكن النظر إلى قسم كبير من هذه الحركات باعتباره استجابات عصبية لحالات من الاستثارة أو الكبح. ولكن هناك كثير من الحركات التي لا تدخل تحت هذا العنوان أو التصنيف.

والحال أن الجسم يصدر حركات كثيرة متنوعة وعصبية على التفسير. ثمة حركات وإيماءات ووضعيات انفعالية كثيرة تصدر عن الساقين واليدين والوجه لم نجد لها حتى الآن تفسيراً منطقياً. إلا أن تواترها يحمل دلالة أكيدة. فبعض الحركات يتكرر بوتائر مختلفة وفواصل غير متظمة.

مما لا شك فيه أن تكرار أي حركة عفوية يؤذيها الجسم، بصورة غير واعية، يحمل دلالة معينة وعدم معرفتنا بهذه الدلالة لا يبرر إنكار وجودها. فجهلنا بلغة أجنبية لا يعني أنها غير معبرة. من هنا أهمية ممارسة بعض حركات الزن Zen.

■ السيجارة: نلاحظ أن مُجالك يسحق أو يقضم «فلتر» سيجارته بين أسنانه.

يشعر بحاجة إلى التشبث بقناعاته، أو يريد من الآخرين أن يشاطروه تلك القناعات. إنه واقع تحت ضغط نفسي، وربما يشعر بالإرهاق. جدير بالذكر أننا نأخذ السجارة باليد اليمنى في حالة الضغط النفسي أو الضيق، بينما نأخذها اليسرى في حالة الاسترخاء.

■ الحكّة: نلاحظ أن مُجالك يكثر من الحك بقوة تحت إبطيه: علامة على أن الضغط النفسي قد يكون مرتبطاً بقلّة الحركة والنشاط. يتوق الجسم في هذه الحالة إلى الحركة، ولكن العقل يبقى خاملاً. نشعر بالدخذه في قدمك اليمنى، فنضطر إلى خلع حذائك وحكّ قدمك بقوة: ننطلق بقدمنا اليسرى، ولكن اليمنى تعاند وترفض، فتعتمد إمكانية التقدم. من هنا ينشأ الإحساس بالحاجة إلى الحكّ.

أما الإحساس بالدخذه (الزغبان) في الحاجبين فيحدث حين يسيطر علينا الشكّ.

■ شَبْك الأصابع: حركة متشعبة بين جميع أبناء البشر. وهي تعبّر عن مواقف انفعالية كثيرة ومتنوعة في إطار لقاء ووفقاً لموقع انعقاد

الأصابع. إن عقد الأصابع بوجه عام يعني أنك تشدّ على يلك بنفسك (في حال عدم تمكّنتك من مد يلك إلى الآخر) وتحاول أن تُمدّ نفسك بشيء من الحنان و/أو من الثقة في موقف حرج أو ضاغط. لذلك ننصح بمراقبة الذات وتجنّب هذه الحركة أثناء ممارسة المهنة أو الوظيفة.

■ قبضة اليد: يند عتته إلى قبضة يده اليمنى.

إنها وضعية غير مريحة، تنم عن Stress أو عن مزيج من القهر والعدائية. فالقبضة ليست بعيدة عن «اللكمة».

■ الراس: يحزك رأسه باستمرار ومشكل خفيف نسبياً أثناء الحديث، في كل الاتجاهات.

يمكن أن تكون هذه الحركة ناجمة عن الإرهاق، أو عن حالة من الضغط النفسي المقترن بنزعة عدائية غير مبررة.

الفرق أو سرعة التأثر والغضب

بعض الأشخاص الذين مزقتهم الحياة بمخالبها يتلقون أي نقد بحساسية مفرطة ويجدون فيه جرحاً لكبريائهم. إنهم متعطشون للإطراء، ولا يتقبلون الحقائق المرة إلا فيما يتعلق بسواهم. حساسيتهم المفرطة تجعلهم شديدي العطب وقابلين للانجرار بحيث أنهم يفضلون المنافقين الذين يداعبون غرورهم وكبرياءهم على الأصدقاء الذين يخلصون لهم النصيحة.

كثير من كبار الفنانين وقموا ضحية نرجسيتهم وحساسيتهم المفرطة. أذكر أن صراحتي أوقعني في سوء تفاهم كبير مع المغني سلفاتور ادامو، أيام عزّه. كان مغنياً مبدعاً، ولكن العازفين الأربعة الذين يرافقونه كانوا عديمي الموهبة سبني الأداء فأساء ذلك إلى العرض. سألتني بعد العرض عن رأيي في الموضوع، فقلت له الحقيقة

كما أراها، فما كان منه إلا أن جفاني وأعرض عني. كنت في ذلك الوقت صحافياً شاباً ساذجاً مأخوذاً بالصدق والإخلاص للحقيقة. ولكن الأيام علمتني أنه لا ينبغي أن يُقال للملك بأنه يرئدي شترته بالمقلوب، وقد نفعتني هذا الدرس كثيراً، فصرت منذ ذلك أسمع كبار المتعجرفين ما يُرضي غرورهم ويشنف آذانهم، وأكتب عنهم في مؤلفاتي ما يُرضي ضميري ويوافق الحقيقة. لحسن حظي، ليس لدى أمثال هؤلاء شئ من الوقت لقراءة ما أكتب.

■ **السيجارة:** تلاحظ أن مُجالك غالباً ما ينفث دخان سيجارته من منخرينه.

هذا الشخص لم يتجاوز بعد طور المرافقة في سلوكه الاجتماعي. الغبط والحق هما مبدئه والوقود الذي يحرك أفعاله. إنه مفرط الحاسة سريع الاستارة مثل تتين صيني، ويفضل الموت على أن يسخر أحد من.

■ **الأصابع:** تلاحظ أن مُجالك يجلس بتمصره الأيسر في يده اليمنى.

إنه مفرط الحاسة حيال أي نقد يوجه إليه، ولو على سبيل التحجب. حاذر أن تثير غضبه، لأنه لا يملك أيّ جس للذعابة، ولو ادعى العكس.

■ **الميدان:** يفرك يديه ببعضهما البعض، كما لو أنه يغسلهما تحت الحنفية.

الذين يفركون أيديهم باستمرار على هذا النحو هم من ذوي الأيدي الوسخة، بالمعنى المجازي للكلمة. والذين يُفركون في أفاء هذه الحركة هم أشقاء، بعيدون كل البعد عن المروءة والكرم. إلى ذلك يمكن أن تدل هذه الحركة على شخص راضٍ بقسمته، مفرط الحاسة حيال أي ملاحظة نقدية.

■ القدمان: يذطع قدميه إلى الوراء تحت الكرسي، ويُسند رأسيهما إلى الأرض بشكل متواز.

إنه شديد الحذر، كمن يمشي على البيض. وتدل هذه العادة البتة على شخص مفرط الحساسية، سريع التأثر والفضب.

■ الضحكة: اعلم أن الذي يضحك لأدنى سبب إنما يُخفي مزاجاً كريهاً وحامية مفرطة خلف هذا المظهر المرح. فهو سريع العطب، ولا يتقبل سوى الفزل والإطراء.

■ القلم: يشير بقلمه إلى محدثه، ليلزمه حدوده. يمثل القلم، ههنا، السوط المعدّ لجلد كل من تسوّل له نفسه التناول على هذا الشخص الترق. إنه قادر أحياناً على إخفاء نزقه خلف قناع من البشاشة.

الفصل العاشر

حركات التعبير عن السلطة

من أراد أن يكون رجل سلطة عليه أن يعرف كيف يفوض بعض سلطاته إلى الآخرين. ولكي يقوم بهذا التفويض عليه أن يجيد استخدام سبأته.

السبابة إصبع صريح، مهدد، عدواني. إنه يؤشر ويُعلن ويهاجم. وفي حالة الغضب أو الطيش، يستخدمه الكبار والصغار على السواء لمهاجمة الخصم، فيشهرونه في وجهه كما يشهرون مسدساً حربياً. وهو يُستخدم أيضاً للحث، والتحذير، والاتهام، والتوبيخ، والمعاقبة. إنه إصبع لا يفهم الفروق الدقيقة، فيبدو أحياناً شديد الفظاظة. بيد أنه في الوقت نفسه عمليٌ جداً لترجمة كلام لا نستطيع التلفظ به، تجبُّاً للإحراج. السبابة هي ذلك كله، ولكنها قبل أي شيء الإصبع المعبر عن السلطة المطلقة.

في الفيلم الرائع (E.T) للمخرج ستيفن سبيلبرغ Steven Spielberg، يستخدم بطلا الفيلم (الطفل البشري، والكائن E.T الأني من كوكب آخر) سبأتهما للتواصل والتعبير عن مشاعرهما المتبادلة. تبدو السبابة هنا وكأنها إصبع الطاقة الحية. . ولم لا؟ فهي الإصبع الرئيس الذي نستخدمه، مع الإبهام، لالتقاط شيء دقيق. ومما لا شك فيه أن هذه النظرة التفعيية هي التي حملت كاتب السيناريو على توظيف السبابة بتلك الدرجة العالية من الرمزية.

كثيراً ما كنت أسمع في صفري أنه من غير اللائق الإشارة إلى الناس بالإصبع، ولا سيما بالسبابة. جربت الأصابع الأخرى، وحتى الذقن، فاكشفت أنها جميعاً لا تملك تأثير السبابة. في الوقت نفسه لاحظت أن كثيراً من الكبار لا يحرمون أنفسهم من استخدام السبابة. ترى هل كان يحقّ لهم التصرف بهذه الطريقة غير المهيّبة لمجرد كونهم كباراً؟ وقد تساءلت في سرّي: كيف يمكن المرأة أن يعيش وأن يدافع عن نفسه من دون استخدام هذا الإصبع السحري؟ كيف يمكنه أن يفرض رأيه من دون اللجوء إلى حركة من هذا الإصبع ذي النفوذ والسلطان؟ من هنا يمكن القول إن الشخص الذي يستخدم سبابة اليمنى بشكل متواتر أثناء الحديث إنما يحاول أن يفرض سلطته على محدثه. أما الذي يفضل استخدام السبابة اليسرى، بالرغم من كونه يمينياً، فهو على الأرجح غيور من امتيازات صاحبه.

هكذا يمكن القول إن لكل من السلطة والحمد (الفيرة) إصبعاً خاصاً.

السبابة هي الإصبع الأكثر استقلالاً والأكثر استخداماً (في مواجهة الإبهام) في الأعمال التي تتطلب دقة ومهارة. فهي التي تضغط على زناد البندقية، وتدّل على الطريق، وتطلب مكالمات هاتفية، وتسرع الانتباه وتضغط على جرس المنزل... الخ.

وعلى الرغم من أهميتها فهي تأتي في المرتبة الثالثة من حيث الطول، بعد الوسطى والبنصر. ولكنها تكون أحياناً أطول من البنصر، على الأقل في يد واحدة، لدى 22٪ من الرجال و45٪ من النساء، دافعة البنصر إلى المرتبة الثالثة. هذا الفارق بين الجنسين لا يخلو من دلالة، ولكنه ما زال مجهول السبب. إلى ذلك لاحظت أن البنصر الأيسر غالباً ما يكون هو الأطول لدى معظم النساء، حين لا يشاوي البنصران. هذا الأمر قد يرتبط بتفوق عاطفة المرأة على إرادتها. غير

أن الفارق المشار إليه أعلاه ليس كافياً لإثبات هذه الفرضية الأخيرة (في غياب أي دراسة تعطي نسبة مثوبة محدّدة)، ويستحيل التأكد من وجود علاقة سببية بين الأمرين (طول البصر الأيسر والتفوق العاطفي لدى المرأة) من دون إحصائيات وملاحظات تستند إلى مقابلات شخصية.

بالعودة إلى صلب موضوعنا، أجدني أضع الفرضية التالية: تمثل الشبابة اليمنى سلطة الأب، واليسرى سلطة الأم. وهما يرمزان معاً إلى الأنا الأعلى أو الأنا المثالي (الصور المثالية التي نأخذها من الأهل وتدخل في تكوين شخصيتنا). وفي هذا المعنى يمكن القول إن الشبابة تمثل بحق «إصبع السلطة».

■ **المعانقة:** على أثر عناق بين صديقين أو رجلي سياسة، نلاحظ أن أحدهما يضع دائماً إحدى يديه على كتف الآخر.

هذه الطريقة المفعمة ظاهرياً بالحفاوة والترحيب تنم عن النظاهر بما ليس في نفس المرء وهي في الواقع من مخلفات القرون الوسطى، حين كانت تُقام حفلات تفرّيع الفرسان (إلباسهم الدروع) من قبل أسيادهم الإقطاعيين. فالذي يضع يده على كتف صديقه أو زميله هو شخص يمتلك السلطة فعلياً، أو يأمل في إبلاغ الآخر أنه صاحب السلطة.

■ **الخاتم:** وُضع خاتم في الشبابة وآخر في البصر، من اليد اليمنى، ينم عن امرأة شغوفة بالسلطة وإرادة السيطرة بادية عليها، وثقتها بنفسها عالية. إنها امرأة ثابتة الجنان، صلبة الطبع، شديدة الحذر. لكي تستحوذ على اهتمامها، عليك أن تثبت لها جدارتك كرجل... ولكنها في الواقع تعشق صورة والدعا المثالية. لذلك سيكون التنافس حاداً، والأرجح أنك ستخرج منه بالضرورة الفاضية.

■ **القدم:** ينتظر في بعض الأوقات والملاحظات، طويلاً أصابع يده اليمنى وواضحاً تلك الأصابع على فمه.

يبدو في هذه الوضعية وكأنه يتحامل على نفسه لكلاً يتجشأ! إنه يحاول التخلص منك بأقصى سرعة؛ فقد بدأت تُثقل على معدته!

■ **مسافة:** تمذ يدها بالملف إلى زميلها في العمل، بحيث تجبره على الانتقال من مكانه كي يتاوله.

هذا الأسلوب جدير بالتأمل. أي صاحب سلطة، جدير بهذا اللقب، أكان رجلاً أو امرأة، لا ينتقل من مكانه كي يُلَم شيئاً إلى محدثه. إن وضعية الجلوس تتقدم دائماً على وضعية الوقوف. تلك للأباد، وهذه للأتباع. ألا يُقال: كرسي الحكم؟

■ **الأصابع:** يُسند رأسه إلى ثلاثة أصابع من يده: الجبهة إلى الوسطى والبابية، والخذ إلى الإبهام.

كثيراً ما نلاحظ هذه العادة الحركية لدى أصحاب القرار أو أرباب العمل الذين يجدون أنفسهم مضطرين لاتخاذ قرار سريع في وضع مأزوم. إنها حركة تدل على أن صاحبها يشعر بضغط نفسي stress.

■ **اليدان:** يُسند مرفقيه إلى الطاولة، فيضع كفه اليسرى فوق قبضته اليمنى، أو العكس بالعكس.

وضعية نموذجية خاصة برجال السلطة. لا شك أنك تعرف هذه اللعبة: المقصّ يقصّ الورق، الورق يغلف الحجر، والحجر يكسر المقصّ. رجل السلطة هنا يخفي حجره (قبضة) تحت الورق (الكف) لكلاً يُخيف المقصّ الذي سوف يكسره رمزياً في الوقت المناسب. إنه رجل حاسم، وإداري ناجح، ومن الذين يجيدون تسديد الضربات الموفقة.

كفه اليمنى تُغطي عادةً قبضته اليسرى: إنه شخص متمكن من سلطته ونفوذته. يسير الأعمال بأسلوب توجيهي أبوي، ولكنه لا يتأثر

برأي الغير بسهولة إذا ما قرّر أمراً. وهذه العادة الحركية تنم أيضاً عن شخص يفضل التحن على الأحن.

يسند مُجَالِسُكَ مرفقيه إلى الطاولة، مُغْطِياً إحدى قبضيه بكف اليد الأخرى، ومُتَبَدِّلاً ذقته إلى الإبهامين. وفي هذه الحال يكون فيه مثكناً على يديه المقلتين.

كثيراً ما يتخذ رجل السلطة أو القرار مثل هذه الوضعية. إنه يتغرس فيك قبل أن ينبخك عن المكان، أو يجعلك في موقف صعب.

■ **الذَّقْن:** يُسند مُجَالِسُكَ مرفقه إلى الطاولة، فيضع ذقته على إبهامه، مُخْفِياً شفيه خلف سبّابه والوسطى. حركة لَبِقة تنم عن عقل متفهم. غالباً ما يقوم بها أشخاص يتنصرون بمسؤوليات جام تناسب سلطاتهم الواسعة.

■ **المصافحة:** كلما طالت المصافحة بين شخصين قلّ الودّ بينهما. هذا النمط من المصافحة يعبر عن لعبة سلطة (تجاذب سلطوي)، أو عن نوع من المجاببة المتخفية خلف قناع من الحفاوة والترحيب. حاذر إذاً من المصافحة المديدة، لأنها تدلّ أيضاً على تهديد مبطن من قبل الشخص الذي يأخذ يدك.

■ **التلفون:** يستمع إلى مكالمة هاتفية بواسطة أذنه اليمنى. تأتمر الأذن اليمنى بالقسم الأيسر من الدماغ. هذا يعني أن الاستماع بواسطتها يكون أكثر منطقاً وتحليلاً، وأقلّ انفعالاً. فالذين يستمعون عادةً بأذنه اليمنى يكونون إما من القادة، أو من المحللين الذين يغلبون التفكير المنطقي على المخيلة. إنهم أيضاً شديدي الاهتمام بعملهم أو مهنتهم، هذا إذا كان الشخص يمينياً. أما إذا كان أيسراً، فإن استماعه بالأذن اليسرى هو ما يجعل الصفات الآتفة تنطبق عليه. كذلك ينبغي التنبيه إلى أن بعض الأشخاص يفضلون أذناً على أخرى لسبب صحي (ضعف السمع في إحدى الأذنين).

الطموح

الطموح هو من المشاعر التي يجري الحديث عنها بلا تردد أو خجل. فنحن جميعاً طموحون كلامياً، ولكن ما نحققه عملياً قليل جداً بالمقارنة مع المزمع. ذلك أن الأمر يتطلب مثابرة وشجاعة وصلابة لتحويل الحلم بالنجاح إلى نجاح وكثيرون هم الذين يخلطون بين هذا الحلم والطموح البحت. فالإيمان يجب أن يكون هو محرك الطموح لكي يتحقق الهدف. وهذا ما لا نجده عند معظم «الطموحين الصغار» الذين يمتلكون الحافز لتحقيق نجاح سريع وكيفما اتفق، ولكنهم على المدى الطويل غير طموحين بالفعل.

ثمة فارق جوهري بين «الحافز» و«الطموح» يصعب تمييزه. للتمييز بينهما يكفي أن نعلم أن الحافز عبارة عن شعور حركي (ديناميكي) يعمل في المدى القصير، بينما يتطلب تحقيق الطموح صبراً طويلاً وعزيمة لا تلين. أضف أن الطموح من دون إيمان راسخ ليس إلا ادعاء فارغ. ولكن كيف نميز الشخص الطموح من خلال حركاته العفوية أو وضعياته الجدية؟.

■ **الخاتم:** المقصود بذلك خاتم العائلة، أو خاتم الثوب، أو خاتم الشعارات. وهو خاتم كبير الفِص، لم يعد شائعاً في أيامنا هذه، كانت تُحفر عليه شعارات حامله أو أحرف اسمه الأولى، ويتوارثه أبنائه من بعده. من عاقبة حامل هذا الخاتم أن يضعه في الخنصر الأيسر، أي الإصبع الذي يرمز إلى الماضي. ولكن الوصوليين الطموحين يضعونه في الخنصر الأيمن، على أمل أن يتمكن أبنائهم من نقله إلى الأيسر.

■ **الذراع:** نلاحظ أن مجالك يسط ذواحيه على ظهر كرسيين أو أريكتين إلى جانبه، كما لو أنه طائر يسط جناحيه في الهواء. إنه يشعر بحاجة إلى توسيع مجاله، أو إلى حمايته من غزو محتمل

في أي لحظة. هذه الوضعية تنم، مع التكرار، عن شخص شديد الطموح، وقد يكون شديد الوصولية. الشيء نفسه يقال عن الشخص الذي يبحث دائماً عن كرسي إلى يمينه أو إلى يساره كي يضع عليه ذراعه. فلو تبسّر له كرسيان لما تردد في بط جناحه الإثنين.

■ **الشعور:** ثمة حركة أخرى تنم عن الطموح لدى المرأة، وهي عادةً زنب الشعر إلى الخلف بهدف إظهار الجبهة. فالجبهة هي أول ما ينم عن الطبع. أما عادة إخفاء الجبهة تحت طرّة من الشعر فقد تنم عن ضعف في الشخصية، وقد تعبّر أحياناً عن الحاجة إلى إظهار شهرانية مضطربة بعض الشيء.

■ **القذاحة:** من عاداته استخدام إبهام الأيمن لإشعال القذاحة: شخص منطقي وطموح، يحاول السيطرة على الموقف. إذا كان يوجه شعلة القذاحة إلى اليمين، فهو حيوي وطموح.

■ **الأصابع:** يسأل الطفل والدته متعجباً: وكيف عرفت ذلك؟! فتجيب وهي تحرك خصرها تحت أنفه: أخبرني بذلك إصبعي الصغير هذا!... فتزيد دهشة الطفل من قدرة والدته على «التفاهم» مع إصبعها العجيب. ولكن أياً من خصرها تستخدم لهذه الحركة؟ إنه الأيمن، على الأرجح! فهذا الإصبع يمثل مجمل الرغبات المكبوتة في اللاوعي، ما يجعله الممثل الحصري للطموحات.

والخنصر الأيمن هو أيضاً إصبع الغرور، والفضول، والطموح، والوصولية، كما أنه إصبع المستقبل، وأحلام النجاح، والمشاريع المتحققة أحياناً. وضع خاتم في الخنصر الأيمن ينم عن زيادة في الطموح، وأحياناً عن غرور وادعاء زائدين. وغالباً ما لا تتناسب قدرات مثل هذا الشخص مع طموحاته، فيتحرف نحو الوصولية.

■ **الكتف:** يرمز الكتف الأيمن إلى الطموح (لدى الأشخاص

اليمينين). عندما يتعرض طموح المرأة للكبح أو المعاقبة أو البتر فإن ذلك يولد أوجاعاً روماتيزمية في الكتف الأيمن أو في العضلة الذالية (الممتدة من طرف الكتف إلى أسفل العنق)، وقد يؤدي أحياناً إلى ما يشبه التواء العنق Torticollis. ولكن علينا ألا نتسرع في الاستنتاج. فقد تكون الأوجاع المستمرة في عضلات الكتف ناجمة عن المبالغة في التزق أو حمل الأطفال لمسافات طويلة.

■ **الوجنتان:** الوجنة هي رأس الخد (أي مكان العظم من الخد)، الذي يكون شديد البروز لدى البعض، ويكاد لا يرى لدى الآخرين. إن إبراز الوجنتين، بواسطة الماكياج، لا يخلو من معنى. فهو يدل في كثير من الأحيان على «شبهة طموح»، قد تبلغ حدود الوصلية لدى بعض الموظفات اللواتي يحرضن على لفت انتباهك إلى وجنتهن الموردة. ليس عليك أن تلومهن. فكل منّا يختار أسلحته ويحذها بحب مزايه ومواهبه، أكانت مواهب مهنية أو جمالية. مع ذلك يُلضح زملاء ذوات الوجنت الموردة أن يكونوا منهم على حذر. فهذه الوجنت الموردة شديدة البأس (انظر ما يلي: الوصلية).

الوصلية

الوصلية الذي يحلم بالمال غالباً ما يرجع خالي الوفاض.

ليست الوصلية سوى انحراف مرضي عن الطموح. وفي بعض الأوساط، لا سيما السياسية، يشكّثر الوصليون تكاثراً الفطر أو الأعشاب البرية السريعة الزوال. لحسن الحظ بإمكان الطموحين الحقيقيين أن يكتسبوا هؤلاء الوصليين من طريقهم. ذلك أن الوصلية شخص قصير النفس، ذا مبادئ مطاطة لا تثبت على حال؛ وكما نعلم فإن مصير المطاط إلى انقطاع.

■ **الخاتم:** وَضَعُ خَاتَمٍ فِي الْيَنْصَرِ الْأَيْسَرِ وَآخِرُ فِي الْخَنْصَرِ الْأَيْمَنِ، يَشِيرُ إِلَى أَنْ تَطْلُعَاتِ الْمَرْأَةِ تَرَكُّزَ جَمِيعِهَا عَلَى حَاجَتِهَا إِلَى أَنْ تُجِبَ وَتُخَبَّ. فَهِيَ مِنْ هَذِهِ النَّاحِيَةِ وَصُولِيَّةٌ وَمُتَطَلِّبَةٌ عَاطِفِيَّةٌ، لَا تُشَبِّعُ مِنَ الْهَدَايَا الصَّغِيرَةِ، مَفْرُورَةٍ، وَسَطَحِيَّةٍ، مُتَشَبِّهَةٌ بِبَعْضِ الْقِيَمِ الْبَاطِلَةِ النَّافِثَةِ. سَتَنْصَرِفُ إِلَى اسْتِهَاَمَاتِهَا وَتَخَيَّلَاتِهَا عَلَى حَسَابِ وَاقِعِكُمَا الْمَشْتَرِكِ وَلَا تَنْسَى أَبَدًا أَنَّ قِيَمَةَ شُؤُونِ الْقَلْبِ نَمُرُ بِسَخَاءٍ مُحْفَظَةً النُّقُودِ.

■ **السَّيَابِيَّةُ:** يَضَعُ مُحَفَّنُكَ يَدَهُ الْيَمْنَى عَلَى الطَّائِلَةِ كَمَا لَوْ أَنَّهَا سَاعَةٌ تَلْفُونُ: الْإِبْهَامَ وَالْخَنْصَرَ مَمْلُودَانِ وَمَتَبَاعِلَانِ، أَمَّا الْأَصَابِعُ الثَّلَاثَةُ الْآخَرَى فَمَقْطُوعَةٌ إِلَى الدَّخْلِ.

حركة نادرة جداً، تنمُّ عَنْ شَخْصٍ شَدِيدِ الطَّمُوحِ، مَصْمُومٍ عَلَى بَلُوغِ هَدَفِهِ وَلَوْ عَلَى جِثِّ الْآخَرِينَ.

فَإِذَا رَأَيْتَهُ، زِيَادَةً عَلَى ذَلِكَ، يَسْتَخْدِمُ سَبَابَةَ يَدِهِ الْيُسْرَى أَوْ الْإِبْهَامَ لِيَعْمِدَ حُجْبَهُ أَوْ شُرُوطَهُ عَلَى أَصَابِعِ يَدِهِ الْيَمْنَى بَدْعًا مِنَ الْخَنْصَرِ (مَعَ إِنْقَاتِهَا عَلَى الْحَالَةِ الْمَوْصُوفَةِ أَعْلَاهُ) فَهَذَا دَلِيلٌ إِضَافِيٌّ عَلَى شُؤْمِ غَايَاتِهِ وَوَسَائِلِهِ.

يُسْنَدُ مَرْفُوقِهِ إِلَى الطَّائِلَةِ، وَيَضَعُ طَرَفَ سَبَابَتِهِ الْمَمْلُودَةِ (الْيَمْنَى أَوْ الْيُسْرَى) عَلَى مَقْدَمِ شَفْتِهِ كَمَا لَوْ أَنَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَدْخُلَ بِالْقُوَّةِ.

تَدُلُّ هَذِهِ الْحَرَكَةُ عَلَى ذَهْنِيَّةٍ نَخْبَوِيَّةٍ، وَعَلَى شَخْصٍ حَدِيثِ النِّعْمَةِ يَنْهَامِي بِإِنْجَازَاتِهِ... أَوْ بِمَا يَنْبَغِي لِنَفْسِهِ مِنْ إِنْجَازَاتِ الْآخَرِينَ.

■ **الْأَصَابِعُ:** يَلْحَسُ أَظْفَارَهُ بِطَرَفِ لِسَانِهِ: هَذَا سَلُوكٌ نُمُودَجِيٌّ لِحَدِيثِي النِّعْمَةِ الَّذِينَ يَحْتَقِرُونَ كُلَّ مَنْ يَقْتَرِبُ مِنْهُمْ.

تُسْنَدُ مَرْفُوقَهَا إِلَى الطَّائِلَةِ، وَتَتْرَكُ أَسْنَانُهَا بِطَرَفِ سَبَابَتِهَا: تَدُلُّ هَذِهِ الْعَادَةُ الْحَرَكِيَّةُ عَلَى شَخْصٍ يَحْتَرِّقُ لِبُلُوغِ مَآرِيهِ، غَيْرِ عَابِيٍّ بِمَصِيرِ الْآخَرِينَ. (رَاجِعْ أَيْضًا: الطَّمُوحُ).

السلطة

لمفهوم السلطة درجات مختلفة تتراوح ما بين جس القيادة والاستبداد. والواقع أننا جميعاً نتمتع بقدر معين من السلطة، ولكن الذين يستفيدون منها هم فقط أولئك الذين تثنى لهم ممارستها منذ الصغر، في جو عائلي مناسب.

منذ الصغر ينمي الأطفال في أنفسهم موهبة القيادة؛ من خلال الألعاب والنشاطات الجماعية. من نظرة واحدة يمكن تمييز الطفل القائد، فهو الأكثر حركة والأكثر ميلاً إلى الإمرة من رفاقه الآخرين.

تعمل سبابة اليد المحركة إصبع السلطة بامتياز. فهي إصبع الانهايم، وإصبع السلطة الأبوية، والسيطرة، والاستبداد، والكبرياء والسلطة... السبابة اليمنى لدى الشخص اليميني هي نجمة الأصابع.

■ **الخاتمة:** وجود خاتم في السبابة اليمنى ينم عن شخص ذي تطلعات استبدادية، أو امرأة تبحث عن رجل تجد فيه صورة والدها. وقد يدل على امرأة غارقة حتى أفتيها في شؤون مهنتها على حساب حياتها العاطفية.

■ **الملقعة:** إذا تثنى لك مراقبة الزبائن في بعض المقاهي، ستلاحظ أحياناً من يبرم الملقعة بين السبابة والإبهام بصورة آلية، فيما هو يحركها في فنجان القهوة. إنه شخص ذو مزاج سلطوي، لا بل استبدادي، شديد الرغبة في التحكم بكل شيء. وهو يحرص على سلطه جزؤه على بقائه ضمن المجتمع.

■ **اليد:** يرفع كفه في وجهك كلما أراد مقاطعةك أو استلام الحديث.

لو كان واثقاً مما سيقول لما تصرف مثل شرطي النثر!

المهنية

غالباً ما يوصف الشخص الذي يكذب للنجاح في مهته بالانتهازي القذر!... ويا له من حكم جائر على شخص يُخلص لعمله وسمى لتحقيق ذاته في هذا العمل! إن صفة الانتهازية تنطبق على أولئك الذين لا يفعلون شيئاً إلا لمنفعتهم الخاصة. والفرق شاسع بين الحالتين.

إذا كنت ممن يخلصون لعمليهم، فعليك أن تشعر بالفخر لتمسكك بهذا المبدأ الذي يعتبره الحاسدون الذين يغارون منك عيياً أو نقيصة. وإذا وصفك أحدهم بالانتهازية أو المهنية بسبب إخلاصك ومثابرتك، فاشكره على هذا «المديح». فإذا فعلت ذلك سرّد كيدك إلى نحره، وسنجدته ينظر إليك مبغوتاً كالأبله.

■ **الخاتمة:** المرأة التي تضع خواتمها في السبابة والخنصر من اليد اليمنى هي امرأة شديدة العناية بمهنتها، قليلة الاهتمام بالحب. وهي لا تهتم بإرضاء أو إغواء الآخر إلا إذا كان هذا العمل يعزّز نجاحها. والأمر نفسه ينطبق على الرجل الذي يتختم بهذه الطريقة.

■ **الأنف:** يسند مرفقه إلى الطاولة، يجمع كفيه إلى بعضهما البعض، ويقرص رأس أنفه ما بين إبهاميه.

عادة حركية نادرة جداً، يمارسها أشخاص مسرّون في مقاعدهم جامدون في وظائفهم تشبه حياتهم المهنية تلك الصهائر الكهربائية (الفيزوات) الأوتوماتيكية التي يكفي إعادة وصلها عندما تحترق.

■ **شخطة الكتف:** من عادتك أن تعلقني شخطتك على كتفك الأيمن...

قد تقولين إن هذا التصرف طبيعي بالنسبة لشخص يميني. ليس الأمر بهذه البساطة، بل يخضع لمعيار يو - سيكولوجي أكثر تعقيداً.

على أي حال، إذا كنت ممن يعلقن الشنطة بصورة غريزية على الكتف الأيمن، فأنت امرأة شديدة الحيوية، تُصرفين كلياً إلى أي نشاط تقومين به، ولكن في المجال المهني أكثر مما هو في المجالين العائلي والعائلي.

■ الراس: تلاحظ أن مجالك يُكثر من إرجاع رأسه إلى الخلف، مُحدّقاً في السقف أو السماء. إن ما يتطلع إليه نادراً ما يكون تحت قدميه.

إنه شخص شديد الاهتمام بمهته. فرفع الرأس تعبير عن الرغبة في الترفي الاجتماعي و/أو المهني.

الشهرة

يُقال: أن تكون مغموراً فهذا يعني أن جميع الاحتمالات مفتوحة أمامك، شرط أن تستطيع الخروج من حالتك هذه.

ما إن يغدو الشخص مشهوراً حتى تطرأ على سلوكه الحركي بعض التغيرات ذات الصلة بوضعه الجديد وبلا علم منه. وشهرته هذه تحمله على أداء بعض الحركات والوضعية الجسدية المساعدة على إدامة الشهرة وترسيخها. ذلك أن ممارسة مهنة علنية تضغط باستمرار تحت أعين الجمهور (الفن، السياسة... الخ) لا تؤثر على السلوك الاجتماعي فحسب، بل تزيد أيضاً تدريجياً من تناغم الأداء الحركي. والحال كذلك، قد يبدو غريباً أن يجهل بعض نجوم الشاشة ما لأسلوبهم الحركي من دور حاسم في نجاحهم، فتراهم يحولون فقط على الشكل (المظهر) أو الموهبة الفنية.

كل النجوم يمتلكون جاذبية من الطراز الرفيع. ومن دون هذه الجاذبية الخاصة لا يستطيع أي منهم الصمود طويلاً في شبك التذاكر.

لذلك من غير المنطقي ردّ جاذبيتهم إلى جمال الشكل فقط. إن معيار الجمال غير حاسم، حتى لو سلمنا بأنهم بعيدون كل البعد عن البشاعة، وبأن بعضهم على قدر كبير من الفتنة. فالجمال وحده لا يكفي لتفسير النجاح، مثلما لا تكفي الابتسامة وحدها للإغواء.

ولكن ما هو المحرك الحقيقي للتعايير الحركية عند النجوم؟

للاتنقال من الإغراء أو الافتتان إلى الحبّ ليس هناك سوى خطوة صغيرة. والواقع أن إشارات نجومنا المفضّلين تُفتّنا لأنهم جميعاً يستجِدون من الحبّ على الدوام.

من تلك الإشارات أو الحركات الشديدة التأثير والرائجة جداً حالياً على المسرح، أن يدفع الممثل (أو الممثلة) يده نحو الجمهور، باسطاً كفه، ويحركها بشكل دائري قبل أن يطبق أصابعه.

إن النجم في حاجة شديدة إلى الحب، أكثر من أي إنسان آخر، كي يتمكن من الصمود في عالم النجومية الذي لا يرحم [حيث لا يكون أكثر من مستأجر دون عقد إيجار]. والحب المطلوب هنا ليس حب الشريك (زوج، زوجة، عشيق، عشيقة)، بل حب الجمهور الذي يضمن له باب رزقه أي مرتبة في بورصة الشهرة.

إن علاقة «الزواج» القائمة بين النجم وجمهوره هي من جهة زواج مصلحة ما بين متطلبات مهنة لا ترحم ومقدار حب الجمهور للنجم الذي يضمن استمرارية حياته المهنية، وهي من جهة ثانية زواج حب بين النجم والمعجبين الكثر الذين يدعمون عمله ويصفقون عند كل من إطلاقاته.

والواقع أن سلوك النجم يتميز عن سلوك سائر الناس من مختلف الطبقات الاجتماعية. كل من حركاته وسكناته محسوبة بدقة لهدف معين هو إرضاء الجمهور أو عين الكاميرا. مع ذلك قد تُفُلت منه

بعض الحركات التي تكشف جوانب من شخصيته يحرص على إخفائها عن عبون المشاهدين. فهو في نهاية المطاف إنسان كسائر البشر، له حسنه وسينته.

جاذبية القائد (كاريزما)

الكاريزما هي فن التزام الصمت الأكثر فصاحة من الكلام.

يمكن للحركة أن تأخذ بُعداً استثنائياً غير محدود إذا ما وقعت في اللحظة الحاسمة. ولعلّ العظماء، الذين تركوا بصمات واضحة في مجرى التاريخ، يملكون في أعماقهم جأ حركياً مبرمجاً مع الأحداث يجعلهم في لحظة معينة، وبصورة حتمية، قادة كباراً. يمكن القول إن الجمهور قد اختارهم بالاستفتاء العام لأنهم شكلوا في نظره النموذج المثالي في تلك اللحظة التاريخية. والحركات التي جعلت منهم مشاهير لا يمكن تقلبهما، فهي مخصصة بهم وتشكل جزءاً عضوياً من شخصيتهم.

في هذا الإطار تدخل إشارة النصر الشهيرة التي أطلقها ونستون تشرشل في الحرب العالمية الثانية، وحركة يدي الجنرال ديغول المميزة وهو يخاطب الفرنسيين ويحثهم على الوحدة، والثعالي الأرسطوقراطي الذي كان يغلف إطلالة الرئيس فرنسوا ميران. كذلك الأمر بخصوص قمعات الوجه الصارمة التي ميّزت ليونيل جوبان، وحركات جاك شيراك الرضائية التوافقية. على هذا الصعيد التعبيري غير الكلامي، تستطيع الحركة أن تكشف بعض جوانب شخصية رجل أو امرأة خلدت صورة فوتوغرافية حركته أو حركتها إلى الأبد.

ثمة حركات تُسبىء إلى خطاب الشخص وتحط من صورته في عين الجمهور. لقد خسر إدوار بالادور السابق نحو رئاسة الجمهورية

من الدورة الأولى عام 1995 أمام جاك شيراك بسبب حركانه أو إيماءاته المخالفة تماماً لمضمون خطابه الشفوي. بعض تلك الحركات أساء إليه، إذ قُدِّمه إلى الجمهور الفرنسي في صورة شخص «عدواني» صارم، بينما كان كل مقصده أن يُطمئن الجمهور إلى مستقبل فرنسا. لم يكن من الحكمة والكياسة أن يشك بالادور أصابعه أمام وجهه، واضعاً سبابتيه المتصبتين على شفتيه! فهذه العادة الحركية كشفت عن ضعفه أمام خصمه وبعثت برسالة فيها شيء من السوقية والفظاظة غير ملائمة البتة لانتخابات رئاسة الجمهورية. في الدورة الثانية من الانتخابات الرئاسية كان على الفرنسيين أن يختاروا ما بين شيراك وجوسبان. وكان المجتمع الفرنسي آنذاك في حاجة إلى قائد مبدع يخلق فرصاً جديدة لمواجهة أزمة البطالة. وقد اختار الفرنسيون شيراك الذي أذى دور القائد على أكمل وجه، وأحجموا عن صورة الأستاذ الجامعي المتجهّم والمنهك التي قدمها جوسبان. وهكذا نلاحظ أن مصير مرشّح للانتخابات الرئاسية قد يتوقّف أحياناً على ابتسامة متشنجة تقدّم انطباعاً متشائماً للجمهور، فيحول هذا الجمهور دون وصول المرشح إلى قصر الإليزيه.

ما بين 1983 و1985 أشرفت على رسالة دكتوراه جماعية حول موضوع الدعاية. وقد لاحظت عن قُرب أن كبار الداعرين قليلاً ما يستخدمون لغة اليدين. بعد ذلك بمدة طويلة استدعيت لتدريب عدد من المديرين العامين لبعض الشركات الكبرى المتعددة الجنسية. وقد لاحظت مرة أخرى حرص هؤلاء على تجميد أيديهم أثناء المفاوضات. استنتجت أن أفراد هاتين الفئتين لا يفضلون مطلقاً بمكنوناتهم، ويفضلون الحذر والتكتم. كما لاحظت أن صمتهم كان أشدّ كثافة وبلاغة من كلامهم. إنهم شديداً الإصغاء والملاحظة، ولكنهم حريصون على عدم إظهار مشاعرهم. ولذلك كانوا يتجنبون بصورة دائمة تحريك أيديهم أثناء الحديث كما لو أن هناك شيئاً من

الخدعة في طريقة تعبيرهم ترافقه حاجة أساسية للسيطرة على الموقف في جميع الظروف. وإذا ما دققنا النظر [عن قرب] في القليل من الحركات التي تصدر عنهم، نكتشف بسرعة أن حركاتهم مدروسة جيداً بحيث تخدم الصورة التي يرغبون في تقديمها عن أنفسهم.

إلا أن الحركات يمكنها أن تفضح لعبتهم وهم يدركون ذلك غريزياً. فجمود اليدين أثناء الحديث يعبر عن شخصية حذرة، شديدة التكتُّم على ما في داخلها من أفكار ومشاعر. إنها تتجلب كل ما من شأنه أن يضعف موقفها حيال الطرف الآخر.

الديماغوجية^(٥)

الأسلوب الأكثر تعبيراً عن الديماغوجية هو ما نسميه اللغة الخشبية^(٥٥) التي يستخدمها رجال السياسة من مختلف العشارب والاتجاهات العقائدية. ثمة أسلوب آخر يميز الديماغوجية هو التعلق الذي يُظهره معظم مقدمي البرامج التلفزيونية.

جرت العادة على إلصاق الديماغوجية بالأحزاب اليمينية المتطرفة. والحال أن معظم السياسيين، من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار، يستخدمون الخطاب الديماغوجي في فترات الدعاية الانتخابية. يكفي أن تكون لدينا بعض المعلومات عن دلالة الحركات العفوية لنكتشف ديماغوجية السياسيين في مواسم الانتخابات بمجرد رؤيتهم يخاطبون الرأي العام. إنها ظاهرة عامة، حتى يبدو أن مقدراً من الديماغوجية ضروري للانطلاق في عالم السياسة أو التلفزيون. يد

(٥) الديماغوجية هي سياسة تُلَقِّق الشعب لاكتسابه.

(٥٥) هي أسلوب جامد في الخطاب والتعبير، يستخدم شعارات وقوالب (كليشه) جاهزة مكررة، ومُعوّزة الإبداع واللمعة الشخصية المميزة.

أن «بلوغ السلطة لا يؤتمن الكلام المعسول أو الوعود الكاذبة التي لا تُلزم إلا المستمعين»، كما قال عن حق جاك شيراك وهو يرذ على رئيس بلدة تولوز، فيليب دوست - بلازي، الذي كان طامحاً إلى رئاسة الحكومة. فالحال أن وعود رجل السياسة في فترة الانتخابات لا تُلزمه بعد النجاح.

حين يرسم السياسي حلقة بإصبعيه (البنصر والإبهام) كأنه يقذف بكلامه في الفراغ، فهذا يعني أنه يدع انفعالاته تغمره في الوقت الحالي لكنه سيتحلل من جميع وعوده بعد الفوز في الانتخابات. وهذا يعني أيضاً أن صاحبنا يفرق في الديماغوجية.

النخبوية

النخبوية هي فلسفة الطحين الذين يفرق تفكيرهم في شبر ماء. إنهم يعيشون من أجل الظهور، ويدفعون غالباً ثمن أي مقعد، ولو مؤقت أو مستعار، في الصفوف الأمامية.

■ الخاتم: التخنم في الوسطى اليسرى والختصر الأيمن يربط ربطاً وثيقاً بين الوضع الاجتماعي والطموح. المرأة المتخنمة بهذه الطريقة تقول بوضوح إنها لا تطلب الحب لكنها تقوم بعملية إغراء معقولة خالية من العاطفة. طموحها بعيد جداً. فإن أعوزتها المؤهلات الجمالية الكافية لتحقيق غايتها القصوى، تعرّضت لفشل تلو آخر في علاقاتها حيث يتخلّى عنها شريك تلو آخر بعد حين. إنها باردة عاطفياً، ومحدثه النعمة ولا تفكر إلا في الحصول على وضع اجتماعي يناسب طموحاتها. فالحب عندها يتماهى مع المكانة الاجتماعية للشريك. لذلك تجدها تتطلع دائماً إلى علاقة راقية مع شريك «أصيل»، وإن كان هذا التطلع يفرق مستواها الشخصي في معظم الأحيان.

■ **وشاح الرقبة (قولار):** الوشاح الموضوع على الكتفين مثل الشال، من دون ربط، يتم عن ذهنية نخوية، كما يتم بالمقدار نفسه عن شخصية هشة.

■ **الجبهة:** يضع مرفقه الأيمن أو الأيسر على الطاولة، ويؤند جيته إلى ثلاثة أصابع متباعدة قليلاً (هي الإبهام والسبابة والوسطى)، طاروياً الخنصر والبصر.

إنه يستمد الوعي من أطراف أصابعه الثلاثة والحال أن هذه الحركة متكلفة بعض الشيء، ما يحملني على الاعتقاد أن صاحبنا هذا معرّف في بعض جوانب شخصيته (أو بعض قدراته)، على شيء من التعالي الثقافي.

■ **الأنف:** ينتفخ منخرينه بحركة خفيفة من طرف خنصره.

إنه شخص سطحي التفكير متعال، يدعي النخوية.

■ **وضعية الجلوس:** أثناء الجلوس، نلاحظ أن محدّثك يمسك الركبة اليمنى باليد اليمنى، أو العكس بالعكس.

يميل أكثر إلى تصديقك إذا وجد بعض الصعوبة في فهم كلامك، ويشك في كلامك إذا بدت له فكرتك واضحة أكثر مما ينبغي. نحن أمام شخص يحتاج إلى من يدهشه فكرياً مع العلم أنه لا يفهم أي شيء على الإطلاق. إنه موقف نموذجي للمتطفلين على الصالونات الأدبية.

الحنس

قليلون هم الرجال الذين يتمتعون فعلاً بقوة الحنس، وإن كان أكثرهم يزعم ذلك. أما زعم النساء في هذا المجال فهو أقرب إلى الصدق.

يرمز الأنف إلى اللباقة وحسن التصرف، كما يرمز بالضرورة إلى

الخدس. حين تحك أنفك فأنت تعبر مبدئياً عن حالة من الارتباك أو التردد، كما لو أن حاسة الشم لم تعفك في هذا الموقف. إنها ردّة فعل بسيطة وطبيعية، ناجمة عن الضغط النفسي حيال موقف يكتنفه بعض الشك، وليست تعبيراً عن الكذب كما يزعم بعض الباحثين المتفلسفين. فأنف بينوكيو Pinocchio ما زال يلهم الكثيرين، بمن فيهم العلماء. بطبيعة الحال هناك مواقف أخرى كثيرة تدفعنا إلى حك الأنف، أشرنا إلى العديد منها في غير موضع من هذا الكتاب.

■ الأنف: يضع سبّابه بلطف على طرف أنفه.

إنه يشير بطريقة غير واعية إلى أن حاسة الشم لديه (الخدس) معطلة في هذه اللحظة.

■ راحة اليد: تلاحظ أن محضك يكثر من حك راحة يده اليسرى.

معلوم أن راحة اليد غنية بالأطراف العصبية الحاشية، فهي لذلك شديدة التأثر والحساسية. إن تكرار الشعور بالدغدغة في إحدى الراحتين يدلّ على تقدّم في الذهن لم يتقل بعد إلى درجة الوعي. هذا التقدّم الفكري يُفضي عادة إلى مبادرة أو حادث إيجابي. من هنا كان الاعتقاد الباطل بأن الشعور بدغدغة في باطن اليد يُنبئ بإقبال الحظ أو الربح المادي. الواقع أن هذه الدغدغة يمكن أن ترافق عملية الخدس (راجع الفصل الثامن: الغال والتطير).

المكر والدهاء

يُعدّ الاحتيال ضرباً من الذكاء، يتحلّى به جميع الناس بدرجات متفاوتة. وأكثر ما يتوفّر الاحتيال لدى أولئك الأشخاص الذين لم يسمفهم الحظ في التعليم الكافي، فيعوضون عن هذا النقص بإعمال الحيلة والمخادعة. بعض المحتالين لا يرقى إلى درجة الدهاء (هو نصف داهية)، فيما يرقى بعضهم الآخر إلى أكثر من ذلك (فهو داهية

(ونصف). لسوء الحظ فإن حل رموز الحركات العفوية لا يميّز بين الفئتين. على أي حال يعتبر المكر والدهاء صفات إلزاميتان لرجل السلطة. فهو لن يتمكن من الاحتفاظ بموقعه إذا لم يكن مخادعاً بالوراثة. ذلك أن الخديعة والدهاء، كليهما، من المكونات الفطرية للذكاء الذي يتمتع به أي كائن بشري من دون حاجة إلى تعليم. المشكلة أن مستوى الذكاء ليس واحداً لدى جميع الناس؛ وهذا التفاوت يظهر في مرحلة مبكرة.

■ **الخاتم:** وُضع خاتم في الإبهام الأيسر وأُغمر في الخنصر الأيمن ينم عن فتاة لمحب، شديدة المكر والدهاء. إنها تُعَلِّبُ في ثوب امرأة. إذا أردت اصطيفادها عليك أن تأخذ للامر كل أهبة. فهي ماهرة في الدهاء والاحتيال، وتُخفي حقيقتها خلف قناع من الاندفاع والسخاء وسرعة التأثر. أرجو أن يكون رصيك في البنك كبيراً لتتمكن من التعامل معها.

■ **المداعية:** نلاحظ أن مُجالسك يأخذ في مداعية ذقنه بأصابعه، رافعاً رأسه إلى الأعلى كأنه يستلهم شيئاً.

إن حركة رفع الرأس تدلّ على حدوث تغيير ما في وجهة تفكيره. يبدو أن حديثك قد زعزع لديه بعض القناعات. فإذا رأيته يقوم بذلك الحركة أثناء الاستماع إليك، فاعلم أنك لن تستطيع إقناعه بكلامك لأنك حرّكت وساوسه وأيقظت الثعلب النائم تحت جلده. أعطه مجالاً للانسحاب وأرجىء الموضوع إلى مناسبة أخرى.

نلاحظ أنه يُداعب خده الأيمن أو الأيسر، سابحاً في بعض الأفكار: هذا يعني أنه يقوم بتقدير المسافة الفاصلة بينكما كي يصدّ إليك ضربة حاسمة.

■ **الأصابع:** يضع جليتك مرفقه على الطاولة، ويُسند رأسه إلى ثلاثة أصابع: الإبهام عند الحافة الذقن، والسبابة عند الصدغ، والوسطى

محشورة بين الشفتين: إنه يقدّر وزنك وانفعالك، ويتنبأ لانقراضك.
يسند مرفقيه إلى الطاولة، ويشبك أصابعه أمام وجهه، واضعاً إبهاميه المتلاصقين على شفتيه: استناد الشفتين إلى الإبهامين هو علامة رمزية على حب الذات. وهذا الشخص الجالس أمامك هو في الواقع ماهر حيث أكثر مما هو مُحِب ودود.

يسند مرفقيه إلى الطاولة، ويشبك أصابعه أمام وجهه، مباعداً ما بين سبابته كما لو أنه يقبض بهما غرضاً فيه: حركة سبابته تدل على أنه يقوم بتقدير وزنك وقيمتك. بالتأكيد سيحدثك متطفلاً نهماً أو مزاحماً مزعجاً. لذلك سيأدر إلى استخدامك قبل أن تستخدمه، لأنه شديد المكر والدهاء. لن تجني منه أية فائدة، وستمكن من استمالتك وتعطيل حثك النقدي بمنحك ثقته بشيء من الازدراء.

يسند مرفقيه إلى الطاولة، ويشبك أصابعه، رافعاً إبهاميه المتلاصقين إلى الأعلى بحيث يشكلان خطاً عامودياً مع الخط الأفقي للقدم: هذه الوضعية المتكررة تتم عن مناخ أو موقف ذهني متكرر أيضاً. محدثك هذا يشعر أنه بات محشوراً أو لم يعد يملك أي حجة مقنعة. إنه يفكر في كيفية التخلص من هذه الحشرة وإيقاعك في الفخ. تختلف دلالة هذه الوضعية نفسها حين تصدر في امرأة تراقب رجلاً يستهويها. فهي تنم في هذه الحالة عن رغبة لا يُقوِّزها المكر والدهاء، كما تمثل دعوة حقيقية إلى الانطلاق في عملية الغزل والاجتذاب العاطفي بين شريكين محتملين. لقد نسئ لي، في مرحلة العزوبة، أن استمتع بمراقبة هذه الحركة عن كثب وحلّ رموزها، ما سمح لي بقضاء أميات ساحرة مع فتيات جميلات.

■ **الحك:** نلاحظ أن محدثك يحك يده اليسرى، فيما هو يطربك (يمتدحك) أو يطرح عليك سؤالاً.

يعبّر الحك عن شعور عارض بالضغط stress، ولكنه ضغط بناء

ناجم عن يقظة المكر والدهاء. وتلك العادة الحركية المشار إليها آنفاً كانت من سميزات الرئيس الفرنسي الراحل فرنسوا ميتران. كان يقوم بها كلما حشره أحد الصحافيين، وكانت تعني أن الرئيس يتحفّز لردّ الضّاع صاعين. فالمعروف أن ميتران كان استثنائياً في دهائه.

تُلاحظ أن محدثك يحكّ ظهر يده باستمرار: إنها من العادات الحركية لدى صفار الماكزين، حين ينوون التراجع عن وعد أو التزام.

■ اللسان: تُلاحظ أن مُجالتك يدفع لسانه إلى الأعلى داخل فمه، فاتحاً شغفه قليلاً.

إنه ثعلب محتال، يتصوّرك دجاجة جاهزة للشف.

■ العيد: يُداعب ظهر يده اليسرى باليمنى، والعكس بالعكس. حركة تقدير موقف. إنه يأخذ مقاساتك ليُفضل لك طُغماً مناسباً (أي مُغلباً مناسباً).

■ الأنف: يضع أنفه بين سبائيه المتقاطعتين على شكل (٧). حركة شائعة في المغرب العربي، ونادرة في البلدان الأوروبية. لا يتغيّر معناها في باقي البلدان المتوسطة. يقوم بها أنصاف الماكزين الذين يحسبون أنفسهم ملوك المكر والدهاء، وهي تعني: «سأدبر لك خازوقاً يعجبك!».

■ المصافحة: يسانحك بكنتا يديه. إنه يتصّع الموقّة والصدّاقة. وهذا الأسلوب من المصافحة ينم عن مكر ورياء لدى من يعتمد به بصورة دائمة.

■ قبضة اليد: يضع مرفقه الأيمن على الطاولة، ويُسد جانب جبهة إلى قبضة يده.

تدل هذه الوضعية على التفكير وتقدير الموقف، ولكنها لا تخلو من بعض السخرية، حتى وإن غابت الابتسامة.

■ **وضعية الجلوس:** تلاحظ أن محدثك يميل بجذعه إلى اليمين، أثناء جلوسه أمامك على الكرسي، مستنداً بطبيعة الحال إلى ساعد الكرسي.

يدل ميل الجذع على الرغبة في بلوغ الهدف باستخدام الحيلة، كما تعبر هذه الوضعية المائلة عن حاجة إلى تفادي سهام الخصم.

التلاعب

«إذا تناولت عشاءك سيكون بإمكانك مشاهدة الصور المنحركة على التلفزيون!»... بهذا الأسلوب يتلاعب الأهل بأولادهم الصغار ويبتزونهم كي يحصلوا على طاعتهم. قد يكون هذا المستوى من الابتزاز بريئاً، ولكن التلاعب بالآخرين، خصوصاً من خلال التعبير الحركي، ليس بريئاً حتى ولو كان الوسيلة الوحيدة لإقناعهم. فالإقناع المشروع هو الذي يأتي عن طريق العقل.

■ **الخاتم:** حين تضع المرأة خاتماً في السبابة اليسرى وآخر في البنصر الأيمن، فهذا دليل على أنك أمام ألقبانة من الطراز الرفيع. وهي إلى ذلك شديدة الحذر، خصوصاً إذا كانت تحترم نفسها. فإذا كنت ممن يرتضون أن يكونوا لعبة بين أيدي زوجانهم، سيكون زواجكما - بإذن الله - على مستوى طموحك. لن تخدعها أبداً أو تدفعها إلى ارتكاب حماقة كما أنك ستبقى مخلصاً لها تماماً.

■ **المداعبة:** تلاحظ أن محدثك يداعب خدّه بصفحة كفه، بحركة من الأعلى إلى الأسفل.

أنت ولا شك أمام متلاعب من الدرجة الأولى، سلاحه الأمضى سوء النية والاحتيال.

■ **الاستئذان:** تلاحظ أن مجالسك يخلل (يتغلف) استئذانه، واضحاً بده الأخرى بكل تهليل أمام فمه.

طريقة غير مهذبة للاستمتاع بإضاعة الوقت قبل أن يخبرك أن مشروحك الذي تعرضه عليه لا يهمنه من قريب أو بعيد. والواقع أنه، بهذا الأسلوب، يحاول ابتزازك ليحملك على خفض سقف مطالبك. يُشار هنا إلى أن الشخص الذي يبادر دائماً إلى تناول السَّواك Cure-dents فور الانتهاء من وجبة شهية إنما هو شخص ألبان (متلاعب) بامتياز.

■ القَدَّ على أصابع اليد: أثناء الحديث يأخذ في تململ حجبته وبرأيه على أصابع يده اليسرى، بدأناً بالختصر، مستخدماً إبهام يده اليمنى أو سببتها. إنه يحاول تحقيرك (الإقلال من شأنك)، باعتبار أن خنصره يرمز إلى ذكائك.

■ الذقن: يستمع إليك، واضعاً مرفقه على الطاولة، ومُنبِداً ذقنه إلى أطراف أصابع يده المفتوحة نحو الخارج. حركة شديدة الإزعاج، لأنه مضطر معها لقتل ساعده. وهي تنم عن شخصية ملتبة، تتركز كل تصرفاتها على الحاجة إلى التلاعب بالآخر. سيحاول استدراجك بلغة مبطنه، ويكثر من الانسجيمات المتملقة، كي يحصل على كل ما لديك من معلومات. فإذا حقق ما يريه غادرك غير آسف على شيء.

■ قفَّا الرقبة: يستمع إليك متراجعا في مقعده، شابكا أصابع يديه خلف رقبته، مبهذا ما بين مرفقيه. لقد اتخذ قراره بشأن حديثك، ولكنه لم يُفصح عنه حتى الآن. سواصل الحديث بكل ما تملك من قوة الإقناع، ولكن دون جدوى. ذلك أن الأمر محسوم سلفاً في نظره، وهو الذي يملك سلطة القرار، أباً كان موقفك.

■ المصافحة: عند المصافحة يأخذ بقوة يدك وساعدك بكنتا يديه:

حركة شائعة في بلاد ما وراء الأطلسي (الولايات المتحدة). وهي من العادات الحركية لدى الأشخاص الذين يعولون على المكر والدهاء المصطنعين أكثر مما يعولون على الذكاء. وهم بشكل عام مجرّدون من الحاسية أو الحرارة الإنسانية البیطة.

بصافح يديك اليمنى بقوة، واضعاً في الوقت نفسه يده اليسرى على مرفقك أو ساعدك الأيمن: إنها مصافحة استحواذية بعض الشيء. إذا أنتك من صديق فلا بأس عليك. أما إذا أنتك من رجل أعمال فعليك أن تأخذ حذرك على الفور. سوف يطلب منك ما هو فوق طاقتك.

بصافح يديك اليمنى، و يضع يده اليسرى على كتفك الأيمن: هذه الطريقة في المصافحة تنم عن رغبة في الحطّ من مقدار الشخص الآخر، كما لو أننا نتقبله شريطة أن يظلّ تابعاً لنا. فالكشف الأيمن يرمز إلى الطموح، والضغط عليه يعني محاولة الحطّ من هذا الطموح. إن المصافحة قادرة أن تؤذي، منذ اللحظة الأولى، إلى لقاء أو افتراق. فإذا أولينا هذه اللحظة الحاسمة العناية اللازمة، نستطيع توفير الكثير من الكلام الفارغ. والمصافحة المشار إليها أعلاه غالباً ما تُفضي إلى افتراق أو خلاف.

■ الإبهام: يحدّثك شابكاً أصابعه أمامه، بحيث يُبقي على إبهاميه ممدودين ومتصلبين عند طرفيهما، مباعداً ما بينهما من وقت إلى آخر أثناء الحديث.

هذه الحركة تستحقّ التفاتة خاصة. كثير من المتحدثين يقومون بها أمام أعيننا من دون أن نتنبّه إلى مغزاها. وأكثر الذين يقومون بها هم السياسيون حين يتحدثون عبر شاشات التلفزة، من دون أن يدركوا تأثيرها السلبي، وربما الكارثي، على صورتهم في نظر من يعرف مغزاها. إنها تنم عن شخص مهذار، يحب الكلام، ويتعشّش على حساب من يصغون إلى كلامه. قد يكون أيضاً متصلب الرأي محدود

التفكير، ولكنه يتلاعب بعواطف البسطاء الذين يمنحونه ثقتهم أو يدبّنونه مالههم... إذا كان مدير المصرف الذي تتعامل معه من هذا القبيل، فما عليك إلا تحويل رصيدك إلى مصرف آخر على وجه السرعة! وإذا كان ربّ عملك من هذا القبيل، عليك أيضاً أن تُغيّر عملك عند أول فرصة! أما إذا كان أحد الموزعين الذين تتعامل معهم وحاول تحرير صفقة غير نظيفة تماماً فامحُ اسمه من مفكرتك... باختصار عليك الاعتماد عن أي رجل سلطة تراه يقوم بهذه الحركة، أو أن تعمل على إسقاطه إذا كنت في موقع قوة.

آليات الدفاع عن النفس

اشبك ذراعيك للحظة! ستلاحظ أنك قد وضعت إحدى الذراعين (اليمنى أو اليسرى) فوق الأخرى. وهكذا ستفعل كلما قمت بهذه الحركة بشكل عفوي. فإذا أعدت الحركة بصورة معاكسة لن تجد نفسك مرتاحاً على الإطلاق هذا إن تمكنت فعلاً من القيام بهذه الحركة المعاكسة. إن هذه العادة الحركية تعكس تماهيك مع صورة والدك أو والدتك عبر أسلوبك في إدارة المنطقة الخاصة بك أو الدفاع عنها. فإذا كان من عادتك أن تضع الذراع اليمنى فوق اليسرى، فهذا يعني أنك تتماهى مع صورة الأب، وأنتك تحمي منطقتك ونفسك بأسلوب والدك وسائر الرجال، أي الأسلوب الهجومي السلطوي. أما إذا كانت اليسرى هي التي تعلق اليمنى، فهذا يعني أنك تتماهى مع صورة الأم، وأنتك تحمي منطقتك بأسلوب والدتك وسائر النساء، أي الأسلوب الذي يميل إلى التوافق والتفاهم أو الخضوع، إما بتجنب المواجهة أو بالانسحاب والهروب.

■ الذراع: يده اليمنى مستقرة فوق ساعده الأيسر.

يمثل الساعد الأيسر الثرس أو الدرع بالنسبة للشخص اليميني.

وهو لذلك المكان الرمزي الذي تتجمع فيه وسائل الدفاع الطبيعية المتوفرة للجسم. وهذه الحركة المألوفة تشير إلى أن محدثك أو مُجالسك على حذر منك، وأنه قد اتخذ وضعية الدفاع عن النفس مسبقاً قبل أن تبادر أنت إلى شن الهجوم. وفي هذه الحالة عليك أن تنتج أن الانسجام غائب عن الجلسة.

تلاحظ أنه يشك سببته فيما هو يدافع عن نفسه ضد الذين تناولوه بالقدرح والذم: إنها إحدى الحركات المعبرة عن حماية الموقع الأخير الذي دفعه إليه الآخرون.

السياسة

من خلال مراقبتي رجال السياسة الذين يظهرون على شاشات التلفزيون وقيامهم بربط حركاتهم بياق الأحداث أو بحديثهم، تمكنت من حل رموز عدد لا يحصى من العادات الحركية المتعلقة بلغة الجسد لدى أصحاب النفوذ. وقد ثبت لي بصورة قاطعة أن أهل هذه الطبقة العليا يفكرون ويتصرفون بطريقة مغايرة تماماً لتفكير وسلوك الطبقات الدنيا. [فمن تحت، يدون وكأنهم يعيشون فوق الغيم]. كما أن القواعد التي تحكم علاقاتهم الاجتماعية تختلف جذرياً عن قواعدنا. فالكذب والتضع والرياء تشكل قاعدتهم الأساسية للتواصل على اختلاف مستوياتهم. وهذا ليس انتقاداً بل أمر ثابت يفسر لماذا يجد ممثلو الأمة مثلاً صعوبة في إيصال رسالتهم إلى الذين انتخبوهم. ولو أعاد هؤلاء النظر في أسلوب تعاملهم مع القاعدة الشعبية لتمكنوا من أداء دورهم بصورة أفضل وأسهل.

كيف يمكن التمييز، على سبيل المثال، بين مسؤول تكنوقراطي متمكن من المهمة الملقاة على عاتقه وبين مسؤول آخر متافق ومذعق؟ حين يواجه الأول سؤالاً حرجاً غالباً ما تراه يضم أطراف أصابع كفه

إلى بعضها البعض. أما الآخر فتراه يرسم بإصبعه (الإبهام والسبابة) حلقة يُشهرها في وجه السائل أو المتقد، مؤكداً على صحة قراره.

ثمة قاموس حركي شديد الغنى يستخدمه السياسيون لكنهم يجهلون أسرارهِ. وإذا كانت زلَّاتُ اللسان تَبِّ حرجاً شائعاً ومعروفاً لدى رجال السياسة، فإن زلَّات الحركات أشدَّ ضرراً على صعيد التواصل غير الكلامي الذي يشكل نسبة 80٪ من جوهر التواصل بين البشر.

أي موقف حركي معبرٌ ينطوي دائماً على نبوءة أو إنذار مُبكر. إنه يُنبئ بحدوث تغيرٍ ما في تفكير الشخص حتى من قبل أن يدرك هذا الشخص حدوثه. لذلك فإن التنبيه إلى بعض الحركات المنبئة أو المنذرة بتبدل الموقف لدى الخصم أثناء المناظرة السياسية من شأنه أن يضع بين أيدينا وسيلة سحرية للتغلب عليه. وهو يمكننا أيضاً من التحكم في اتجاه النقاش أو اللجوء إلى انسحاب تكتيكي لتجنب المصدام. هذا الأمر غالباً ما يغيب عن ذهن رجال السياسة الذين يحصرّون اهتمامهم بمظهرهم وفصاحة ألسنتهم من دون أن ينتبهوا إلى حركات جسدِهم العفوية التي تفضح مكتوباتهم.

ثمة حركات عفوية ذات دلالات معينة، وأخرى لا نعدو كونها إساءات أو إشارات خالية من المعنى. بيد أنها جميعاً تعكس حركة لا نهداً في الذهن الذي تتلاعب به انفعالات شتى. وفي هذا الإطار يمكن القول إن أي حديث متبادل بين شخصين ينطوي على مستويين من المواجهة: في المستوى الأول هناك عقلان واعيان يتواجهان ويتناقشان، وفي المستوى الآخر هناك عقلان باطنان يفضحان المتحاورين من خلال حركات عفوية تصدر عن كل منهما خارج رقابة الوعي.

■ الأصابع: ليدعم رأيه أو يقوّي حجّته، نلاحظ أنه يؤشر بإحدى

يديه (أو بالاثنتين معاً)، ضاماً أصابع يده على شكل خزمة: إنها حركة مألوفة لدى كثير من السياسيين أثناء النقاش. وهي تدل على أن هذا الشخص يحاول استجماع قواه واستخدام كل الوسائل ليصل إلى النتيجة المتوخاة.

يضمُّ أطراف أصابع يديه إلى بعضها البعض ويجعلها في اتجاهك: ترمز هذه الحركة إلى تفكك حديثه وضبابية أفكاره.

■ **الميدان:** يضع السياسي مرفقيه على الطاولة، ضاماً كفيه إلى بعضهما البعض، ضاعطاً بقوة عند أطراف الأصابع ومباعداً ما بين المرفقين: حركة مألوفة لدى السياسيين الذين يتظاهرون بفهم ما يجهلون. والمعنى الإجمالي لهذه الحركة هو أن صاحبنا هذا ينزع إلى إعادة النظر في مبادئه ومواقفه، ويستخدم لغة خفية لحفظها عن ظهر قلب. حين يباعد هذا الخطيب ما بين راحتيه، ضاعطاً بقوة على أطراف أصابعه المجموعة، فهذا يعني أنه يتحدث عن موضوع غير متمكن منه ومن دون شبكة أمان أو أنه يحاول إنهاك خصمه.

يجمع كفيه إلى بعضهما البعض، ويستند شفتيه إلى الإبهامين: خضع الكفَّين بقوة يدل على أن هذا السياسي يشعر بنقص، ويريد أن يملأ هذا النقص بالكلمات. أما وضع الشفتين على الإبهامين فيعني أنه يفش عن جواب ملائم من الناحية السياسية.

■ **الضحكة:** يستمع إليك، ويُصدر من حين إلى آخر ضحكة مهذبة تدل على الموافقة والاستحسان.

لا شك أنها ضحكة شديدة الدبلوماسية. وهي تخوّل صاحبها الانتماء إلى متدنى المشاهير الذين بلغوا الشهرة بفضل المدحجة والنفاق، على ما كتب المفكر الفرنسي ديدارو Diderot في القرن الثامن عشر.

الخضوع والإذعان

أي سلوك حركي يدل على الشخص الخضوع المذعن؟ إنه يمشي دائماً حائتي الرأس والظهر، متهدّل الكتفين... تلك هي حال الشخص الفاشل اجتماعياً، أو الذي يشعر بأن الخسارة تلازم خطواته ومشاريعه، أو ذاك التابع المروّوس المكتئب... مظهر هؤلاء جميعاً ينم عن شعور بانسحاق متواصل.

إذا وضعنا نصب أعيننا هذه الملامح العامة للسلوك الموسوم بالإذعان يمكن التلاعب عن قصد بوضع معين للتأثير إيجاباً على نتيجته. ويمكن تصوّر السيناريو التالي: لنفترض على سبيل المثال أن سائق سيارة تجاوز السرعة المسموح بها في أحد الشوارع، وأدّ بصفارة الشرطي تنوقفه. بطبيعة الحال سيتوقّف امتثالاً للقانون. ولكن كيف سيتصرّف؟ على العموم سيبقى في مقعده خلف المقود ريثما يحضر الشرطي. فإذا صار أمامه سيتناقش معه، فيعتذر منه أو يرفض الإقرار بذنبه.

على هذا النحو يكون السائق قد اختار موقف المجابهة، الأمر الذي يدفع الشرطي إلى تفرّغه، من موقف القوة القانونية، خصوصاً إذا كانت المخالفة واضحة مؤكّدة. والحال كذلك، لم يكن أمام هذا السائق سوى أمل وحيد لتجنّب العقوبة، وهو أن يلجأ إلى الخضوع التام من خلال السلوك التالي:

- حين توقّف جانباً، كان عليه أن ينزل من سيارته وألا يبقى في مقعده. ذلك أن مقعده خلف المقود يمثل موقعه الخاص الحصين، وكان عليه أن يتخلّى عن موقع القوة هذا.
- بعد نزوله من السيارة، كان عليه أن يتجه سيراً على قدميه نحو الشرطي، بدلاً من أن يُجبر هذا الأخير على المجيء إليه.

ذلك أن اضطرار الشرطي إلى مغادرة مكانه من شأنه أن يحمله، من الناحية النفسية، على موقف عدائي حيال السائق.

- أن يتظاهر بالخضوع (بهذه كنفية، ويرسم على وجهه قلقاً ورهبة...) لأن ذلك من علامات الدونية.

- أن يلجأ إلى منطق إذعائي، كأن يُقرّ بغلطة وحقائقه في ما صدر عنه من مخالفة القانون ويطرّي على الشرطي بشكل مباشر. بهذه الطريقة يُخفف من شأنه الذاتي، ويُعلي من شأن الشرطي على صعيد الفطنة والذكاء.

بلجوء السائق إلى هذه الحيل مجتمعة، سيكون من الصعب على الشرطي مواصلة الاندفاع في غضبه وإجراء العقوبة، وسيُجبه رغماً عنه نحو شيء من الهدوء والمسامحة. فحين يغادر السائق منطقة نفوذه الخاصة (سيارته)، ويلجأ إلى تعلّق الشرطي ونقد ذاته، إنما بنزع بذلك عن نفسه صفة «الخصم» ويصبح في مأمن من الضربات.

من شأن هذا التكتيك القائم على سلوك إذعائي أن يؤثر تأثيراً بليغاً على صعيد المواجهات المختلفة، ليس فقط فيما بين سائق وشرطي، وإنما أيضاً فيما بين الأهل والأولاد، الجيران، الأصدقاء، أو العاشقين. فالعداوة تتلاشى بسرعة مذهلة حين تُجابه بخضوع تام. ثمة مشكلة وحيدة في هذا الصدد، وهي أن كثيراً من الناس يجدون صعوبة بالغة في «التنازل» حتى وإن كان ظاهرياً فقط، وحتى لو كان هذا التنازل الشكلي يؤدي إلى حل مشكلتهم الخاصة. بعض السائقين، مثلاً، لا يستطيع التخلّي عن المجادلة والاعتراض، مع علمه أن موقفه هذا يقوده إلى دفع الغرامة.

■ **الركوع:** تعبّر حركة الركوع عن الخضوع الكامل لكنها تنجم أيضاً عن حاجة إلى التحوّل أو التجدد، لا سيما في الإطار الديني. ومما لا شك فيه أن هذا الموقف نادر واستثنائي في سياق علاقاتنا

العامة وحياتنا اليومية، ولكنه علامة على الإخلاص في سياق العلاقة الزوجية، وعلى المحبة العميقة حيال الأبناء.

جدير بالذكر أن الركبتين لا تحملان دلالة خاصة إلا بمشاركة أجزاء أخرى متحركة من الجسم قد تغطيهما، مثل اليدين أو الأصابع.

■ **الخلخال:** هو من الخلّي الخاصة بالمرأة، وغالباً ما يوضع في القدم اليسرى. وقد اعتُبر الخلخال لزمن طويل علامة على خضوع المرأة للرجل. أما أصل هذا التقليد فلا يبدو واضحاً. هناك من يعتقد أن مصدره بلاد الهند، حيث تلمب الخلّي والمجوهرات دوراً بارزاً في التعبير الرمزي. وهناك من يرى أنه يرمز إلى تلك الأصفاد التي كانت توضع في أقدام العبيد الأفارقة المصّورين نحو الأميركيين. أباً كان الأمر، فإن الدملاج في إحدى القدمين يدل، على الأرجح، على خضوع المرأة للطرف الآخر في العلاقة الجنسية.

■ **الذراع:** تلاحظ أن مُجالسك أو محدّثك يلتقط ساعده الأيسر بيده اليمنى.

موقف إذعان وخضوع. بمقدار ما تضغط عليه وتُربكه، بمقدار ما يصبح طُوع بناتك وتبعك مثل ظلك.

■ **السيجارة:** تلاحظ أن مُجالسك يدخن سيجارته حتى آخر العقب.

هذا يدلّ على حاجة إلى التراجع والخضوع للسلطة.

■ **منديل العنق (هولارد):** يعقد (أو تعقد) المنديل حول الرقبة على شكل عقدة كرافات عريضة.

ينمّ هذا الأسلوب عن شخص قلق وغير مستقر.

■ **السبّابة:** يحجز سبّابة اليمنى داخل يده اليسرى.

ترمز السبّابة اليمنى إلى السلطة والسيطرة. لذلك من المحتمل أن

يكون مجالسك هذا يحاول، بهذه الحركة، أن يكبح مشاعره ومتطلباته ليضمن لنفسه الأمان الذي قد تحرمه منه إذا لم يخضع لإرادتك (راجع الفصل التاسع: العقوبة).

■ **المصالحة:** إن مجرد رفع راحة اليد في الهواء أثناء التقدم لمصالحة شخص هو دليل على الخضوع له وعلى احترامه وتقديره.

■ **وضعية الجلوس:** نلاحظ أن مجالسك يضع يديه على فخذه بطريقة شديدة التهذيب.

إنها وضعية مميزة لموقف الخضوع والامثال. وهي من خصائص الأشخاص الذين كانوا طلاباً مُجَلِّين في صغرهم، ولكنهم لم يتخلصوا من هذه العادة في كبرهم وفاتهم أن يصبحوا راشدين.

■ **الضحكة:** نلاحظ أن محدثك يحاول التوكيد على كلامه من وقت إلى آخر بإصدار ضحكة مفتعلة أو مكبوتة.

تمثل الضحكة أحد المفاتيح العامة في عملية التواصل، وهي قادرة على استبعاد العدوانية من العلاقة بين الأفراد. أما حين نصبح الضحكة «محطة كلام» أثناء الحديث (تكرر بلا سبب موجب) فالأرجح أنها تمثل أحد أعراض التأزم على صعيد العلاقة الاجتماعية، الذي غالباً ما يقرن بخجل شديد يصعب التحكم به. الشخص الذي يستخدم الضحكة بمثابة محطة كلام في حديثه، لديه انطباع دائم بأنه لا يزال طفلاً قاصراً إزاء شخص راشد يتمتع بالتفوق المطلق. فهو حين يقطع كلامه بضحكات من خارج الموضوع، إنما يعبر بذلك عن شعور بالدونية، ويحاول بصورة غير واعية أن يتغلب على هذا الشعور. هذه الظاهرة شائعة جداً في الأوساط التي تتميز بترابنية صارمة، حيث يكثر الرؤساء الصغار ذوو الرتبة المتدنية. وفي هذا الإطار الخاص تُصبح الضحكة جزءاً من لغة الخضوع لسلطة المخاطب.

■ **الحقيّة:** المقصود بالتحية هنا هو الانحناء أمام تصفّيق الجمهور، تعبيراً عن الشكر. بيد أن الانحناء يعتبر عادةً عن الخضوع، لا عن الإحساس بالتفوق والنجاح. فهل يمكن القول، والحالة هذه، أن الانحناء أمام الجمهور هو انحناء أمام النجاح؟ هو ذلك بالتأكيد؛ لأن اكتساب حب الجمهور يفرض على النجم أو الفنان أن يخضع لإرادة معجبيه.

تلاحظ أنه يهز رأسه بحركة من الأعلى إلى الأسفل، وهو يقوم بشكرك على عمل ما: إنه شخص امثالي (خاضع)، يسعى لنيل رضا أي شخص يمتلك شيئاً من النفوذ والسلطة في نظره.

الدفاع عن المجال الخاص

يؤدي التزايد السكاني المطّرد في المدن إلى انحسار تدريجي للمساحة الخاصة بكل شخص. وفي ساعات الذروة من النهار، تكتظ الأماكن العامة بالناس، وتمتد الطوابير على مسافات طويلة أمام بعض المراكز، فتصبح البطرة على المجال الخاص (المساحة الشخصية) أمراً في غاية الصعوبة يحتاج إلى «معركة» يومية مع الآخرين.

إذا كنت من سكان بعض المدن الكبرى ستلاحظ بالتأكيد تأكل وانحسار المسافات التي تفصلك عن الآخرين. وإذا راقبت الوجوه داخل وسائل النقل العامة (أوتوبيس، مترو...) أو في الطوابير الممتدة أمام صناديق المحاسبة في المتاجر الكبرى، ستلاحظ كم هي وجوه عابسة، مقطّبة الشفاه. هل تعلم أن انفراج الشفتين، في مجتمعاتنا المدنية المكتظة، قد أصبح عادةً شبه مفترضة، وأنه - حين يحدث - إنما يدل على شعور بالسكينة والارتياح؟ ألا تلاحظ كيف أن الأصابع التي تتمسك بالدرايزين في حافلات النقل أو المترو تسمى جاهدة كي لا تتلاصق؟ تُرى لماذا تنهض تلك الحواجز الافتراضية بين الأشخاص الذين يجدون أنفسهم، أثناء السفر أو التواجد في مكان

عام، مضطرين للتشارك في مساحة آخذة في التقلص والانحسار شيئاً فشيئاً؟.

تصوري أنك جالسة على مقعد في قطار، وإلى جانبك مسافر آخر، ليس بينك وبينه سوى مُتْكَأ واحد للمرفق. هذا المسافر وضع مرفقه على المتكأ (الساعد المشترك) وحرملك من استخدامه طوال الرحلة. ستجدين نفسك، والحالة هذه، أمام أحد خيارين: فإما أن تحشري مرفقك خلف مرفقه، لتألي حقك من الساعد المشترك؛ وإما أن تُلصقي ذراعك بجسمك على نحو غير مريح أو تشبكي الذراعين أمام صدرك. في الحالة الأولى، تُعرّضين نفسك لظنون هذا الشخص؛ وفي الحالة الثانية، تكونين قد تخلّيت عن حقك واستسلمت لهذا الاعتداء على المساحة المشتركة.

يعتبر المثال المذكور أعلاه نموذجاً للدراسة والتحليل لدى المهتمين بما يسمى «علم استخدام المساحات المشتركة» *proxémie*. وهو علم يهتم بدراسة الحالات التي تفرض فيها العلاقات الاجتماعية على الأفراد أن يتقاسموا مساحة مشتركة ليتواصلوا أو يتفاربوا. كما يهتم هذا العلم بإدارة المساحة المشتركة، على الصعيدين الفردي والجماعي.

مثال آخر في سياق مختلف: أثناء جلوسك في قاعة الانتظار لدى طبيب الأسنان، تلاحظين أنك تتجنبين النظر في عيون المرضى الآخرين المنتظرين مثلك في القاعة. بعبارة أدق، فإنك توبّخهم من دون النظر إليهم، وتجلسين راسيةً على وجهك ملامح جامدة كي لا تشجبهم على انتحام «مجالك الخاص» بأسئلة فضولية. وهكذا يقتصر التواصل في مثل هذه الحالة على تبادل التحية عند الوصول، ثم تتعقد الآلة.

ينطلق «علم استخدام المساحات المشتركة» *Proxémie* من نظريتي «المجال الخاص» و«مساحات التهرب بين الأفراد» اللتين وضعهما

عالم النفس الأميركي J.B. Skinner أواخر الستينيات من القرن العشرين. وقد استوحى نظريته من أعمال العالم الفرنسي الشهير Henri Laborit حول موضوع «العدوانية» في العلاقة بين الأفراد، ولا سيما من السؤال التالي الذي طرحه Laborit: «ألا يمكن القول إن العدوانية ثمرة من ثمار المخيلة، يغذيها الخوف من اغتصاب المجال الخاص؟».

■ بكلام آخر: تخيل أنك تسير وحيداً في نفق المترو. فجأة تسمع وقع أقدام خلفك. بحركة غريزية سوف تدخل رأسك بين كتفيك وتُسرع الخطى. وقد تعود على أمعابك من دون سبب لكي تتخلص من شعور بالتعدي لا يمكن التغلب عليه وغير مبرر على الإطلاق.

نشأ مفهوم «المجال الخاص» لدى Laborit من المثال السابق. وهو عبارة عن حالة افتراضية تحيط بالمساحة التي يحتلها الجسم. ولكن هل يظهر المجال الخاص عند الاحتكاك بالآخرين فقط؟ ليس بالضرورة. فهو يشع ليشمل مكان العيش (المنزل) وبعض الممتلكات الخاصة مثل السيارة. فالمجال الخاص مساحة غير مرئية، تضيق وتوسع وفقاً لكل شخص، وتلبّي الحاجة إلى امتلاك مجال حيوي لا يشاركنا فيه الآخرون. هذه المساحة ضيقة جداً وسهلة الاختراق لدى المنبوذين والمحرومين، وهي هائلة الاتساع شديدة الحصانة لدى رجال السلطة والنجوم. لا بد أنك ستألف نفسك: أين أقع بالضبط بين هذين الحدين؟.

تسهر شانتال، ولا شك، بشيء من الفخر وهي تقود ميارتها الجديدة. إنها سيارة كبيرة فخمة، دفعت ثمنها من حصنها في نركة صغيرة ألت إليها. مع ذلك يتابها شعور خفي بالانزعاج، تحاول كبته تحت طبقة سبكة من الكبرياء. لم يبق لها أن قلعت مثل هذه السيارة الفخمة الواسعة. ويبدو أن الفخامة والاتساع لا يناسبانها فقد كانت ميارتها السابقة صغيرة جداً. بعد ستة أشهر سوف تباع السيارة، بعدما

نغاديت في آخر لحظة سلسلة من الحوادث غير المفهومة والتي كادت نعرضها [للهلاك].

هل يمكن التباهي بقيادة سيارة فخمة، فيما نكن شقة صغيرة متواضعة في أقصى الضواحي؟ ثمة مفارقة واضحة في إدارة هذين المجالين المتناقضين! وحين يتم الانتقال نباعاً وعلى الدوام من الأكثر اتساعاً إلى الأكثر ضيقاً، ينتهي الأمر بنا إلى نوع من اضطراب المزاج نتيجة عدم التناسب بين المساحات التي نشغلها. فالمجال الحيوي الذي نعتاد العيش فيه يطبع مزاجنا وتفكيرنا، ويغدو جزءاً من نظرنا إلى الذات. فهل يجب أن نكتفي به؟.

باسكال وشامة موهوبة انتقلت إلى العيش في باريس وسكنت غرفة صغيرة في الطابق السادس من بناية بلا مصعد. صحيح أن مساحة الغرفة لا تتجاوز الخمسة عشر متراً مربعاً، ولكنها تفي بالغرض. علماً أن باسكال هي ابنة صيدلاني يعيش في الريف وهي معنقة على رفاهية بيت واسع قديم الطراز أكثر من غرفة باريسية محشورة في إحدى البنايات المتواضعة. فلنا إن باسكال رسامة موهوبة، ولكن الحظ لم يحالفها بالسرعة المطلوبة، ولم تلتفت إليها وكالات الدعاية والإعلان، إلى أن التفت ذات يوم جوليان وأحبته. اتفق الاثنان على أن تتقل باسكال للعيش في شقته، فتحصل على غرفة مريحة للنوم وأخرى للرسم. بعد بضعة شهور فاضت عليها الطلبات وانهالت عليها عروض العمل.

إذا تمكنت من تعيين المساحة التي تناسبك للعيش على المدى البعيد، فإن قراراتك المهنية أو العاطفية سترتبط بهذا الاختيار بصورة غير واعية. ما هي المساحة المثالية التي تحلم /تحلمين بها، والتي تبدو في نظرك واقعية نسبة لتطلعاتك الحيوية أو المهنية؟ يمكن أن يسكن المرء غرفة صغيرة بصورة مؤقتة، من دون أن يفكر في اتخاذها مساحة نهائية. هذه حالة عابرة لا يُقاس عليها أما المساحة الدائمة

التي يفكر فيها فإنها ستحدّد قدرته على النجاح، سواء على الصعيد المهني أو العاطفي أو العائلي.

كلما شبكت ذراعيك أو أصابعك أو ساقيك، فأنت بهذه الحركة إنما تقوم بحماية مجالك الخاص، أي جسدك. في مقابل الماحة الساكنة (الجسد الساكن)، هناك الماحة المتحركة المؤلفة من الجسد أثناء الحركة مع المسافات التي يحرص المرء على اتخاذها من الآخرين. يوضح دزموند موريس Desmond Morris هذه المسألة بقوله: «أثناء حديثك مع شخص في الشارع، بإمكانك اختبار نفسك في شأن المسافة التي تحرص على اتخاذها من الآخرين: مُدّ ذراعك نحوه وقيس المسافة الفاصلة. إذا كنت تنتمي إلى أوروبا الغربية، ستجد أن طرف أصابعك يكاد يلامس كتفه. أما إذا كنت أوروبياً شرقياً فتجد أنك تقف من محضنك على «مسافة المعصم». أما إذا كنت متوسطياً فتجد نفسك على مسافة أقرب من ذلك بكثير، هي «مسافة العرق». لتتصور بريطانياً (من أوروبا الغربية) يحدث إيطالياً في الشارع (من أوروبا المتوسطة). بعد قليل يشعر البريطاني بشيء من الضيق، وسيأخذ في الابتعاد قليلاً عن محضنه، من دون أن يترك سبب هذه الحركة التراجعية. في المقابل ستقدم الإيطالي خطوة نحوه. كل منهما يحاول، بحركته تلك، أن يتخذ المسافة التي تناسبه وفقاً لأصوله. بيد أن ذلك أمر مستحيل. فكلما تقدّم الإيطالي خطوة تناسبه، شعر البريطاني بالخوف وتراجع. وكلما تراجع البريطاني خطوة، شعر الإيطالي أنه منبوذ وتقدّم. ونسمح محاولتهما الشخصية للتكيف مع هذا الوضع بمشاهدة رجلين يتحادثان وينحزكان ببطء داخل المجال الاجتماعي الذي يشكلته معاً. يستقر المشهد، والحالة هذه، على إيطالي يحشر بريطانياً إلى الحائط!... إذا لم تتمكن من استيعاب هذه الفروق بين الأمزجة، في شأن المجال الخاص والمسافات الفاصلة، ستبقى العلاقات بين الشعوب مشوبة بعدم الانسجام».

لا نستطيع جوليا أن تمتع نفسها من ملامسة صديقتها وهي تحدثها عن الطقس أو عن آخر حماقات رئيسها في العمل. إنها نهوى الملامسة. وهذا السلوك ينم، من حيث المبدأ، عن نقص عاطفي مزمن، يعود إلى مرحلة الطفولة. أهل جوليا كانوا يفتقرون إلى الحرارة الأبوية، وهي لم تعد تتذكر تلك اللحظات البعيدة التي كانت تلجأ فيها إلى ذراعي والدها. أما صديقتها جانيت فتنتهي إلى فئة الهاربات. وهكذا كلما اقتربت جوليا من جانيت، تراجعت هذه الأخيرة، حتى تجد مبرراً يقيها من هذا الاجتياح.

تفضل المرأة التي تكثر من الملامسة في تعاطيها مع الآخرين، الأسلوب الاقتحامي الاجتياحي في عملية الإغواء. فهي شديدة الانفتاح، ولا يمكنها أن تتواصل إلا عبر الاندماج العاطفي والحسي (اللمسي) مع محيطها. تلك هي حال جوليا. أما جانيت فهي، على العكس، تنفر من أسلوب جوليا في الاحتكاك المباشر بالرغم من صداقتهما الحميمة. هذا يعود إلى طفولة جانيت. فقد نشأت وحيدة من دون أي إخوات أو إخوة، محاطة بعناية زائدة من قبل أهلها، ما يجعلها تشعر بالاختناق كلما سعى أحدهم إلى دخول مجالها الخاص. لذلك فهي منطوية على ذاتها. وقد أدى مزاجها الانطوائي، ونفورها من الاحتكاك الحميم، إلى إخفاقات كثيرة على الصعيد العاطفي.

يتمتع كل شخص برادار غريزي يجنبه الاصطدام بالآخرين أثناء السير على رصيف ضيق لا يسمح بمرور شخصين جنباً إلى جنب. لذلك تراه يعدل تلقائياً من سرعته ويكيف جسمه حين يصادف شخصاً في الاتجاه المعاكس فيفتح لنفسه ممراً من دون أي تماس جسدي. والحق يقال إن التيقظ واجب في هذه الحالة؛ لأن أي سهو يعرضنا للاصطدام بالآخرين، ومن شأن هذا الاصطدام أن يطلق عدوانية كامنة في أعماقهم. وفي هذا الصدد لاحظ دزموند موريس أن سلوك المرأة يختلف عن سلوك الرجل عند تقاطعهما في رصيف مزدحم. فالمرأة

تجد قليلاً (توليه كنفها على نحو ما) كي تحمي صدرها. أما الرجل فيقدم صدره على شاكلة ذراع يحمي الطرف الآخر.

هل لاحظت كيف يتحرك الناس في ممرات المترو كي يتجنبوا الاحتكاك ببعضهم البعض؟ إنهم يشبهون أنهاراً جارية تحت الأرض، جنباً إلى جنب، وفي اتجاهات متعاكسة. لكأن هنالك قوة سحرية تضبط وتنظم موجات العابرين. يصعدون الممرات من جهة، وينزلون من الجهة الأخرى، مثل أرنال من السيارات على طريق دولية. نادرون هم الأشخاص الذين يخالفون القاعدة ويسيرون «عكس السير». وهؤلاء غالباً ما يعانون من اضطراب على الصعيد النفسي ويحاولون، بصورة غير واعية، الاصطدام بالشخص المقابل.

يظهر السلوك الحفر في ممرات المترو أكثر من أي مكان آخر. هنا نرى الميول في حركة دائمة داخل محاجرها. وخطوات أي مجموعة تتحرك على إيقاع تحلده الموجة التي تتقدمها. ويلاحظ علماء السلوك الاجتماعي أن هذا الانتظام الحركي يتعرض لاختلال فادح في البلدان التي تعاني من صعوبات اقتصادية حادة، مثل الجزائر وغيرها.

تصوري أنك دخلت مقهى من مقاهي الرصيف، وإذا بك أمام عشر طاولات كلها مشغولة. الطقس حار، وتشعرين بحاجة ملحة إلى قسط من الراحة. يصعب عليك، والحالة هذه، الانضمام إلى أي طاولة. فالمجال محجوز. وأي مبادرة من هذا القبيل قد تُعتبر تدخلاً، وربما اعتبرت نوعاً من التحرش إذا كان الشخص الذي تنوين الانضمام إليه وحيداً على الطاولة.

طاولة المقهى ليست في الحقيقة مكاناً عاماً. حين تجلسين على هذه الطاولة، فإنك تنوين الاختلاء بنفسك بمقدار ما تطلبين التلذذ بفنجان قهوة. وحين يدعوك شخص آخر للانضمام إلى طاوكتك سوف

تعذرین بكل تهذيب، لأن هذا الانضمام تدخل في الانجهاين.

نجلين وحيدة في إحدى مقصورات المترو. عند المحطة الأولى تصعد امرأة عجوز، فننظر إلى المقاعد الخالية وتتردد قليلاً، ثم تأخذ مكاناً إلى جانبك. مما لا شك فيه أن تصرفها هذا مرتبط بفرصة الخوف من الوحدة في مكان عام. في المحطة التالية، يصعد شاب، فيلقي عليك نظرة اهتمام، ثم ينضم إليك في المقعد المواجه، رغم شغور المقاعد الأخرى. لقد اتجذب إليك بصورة غريزية.

واقع الأمر أن هذا السلوك ينم عن إحساس بالحاجة إلى الحماية وسط الجماعة، أكثر مما ينم عن رغبة عدوانية في إغوائك. فالمقعد في وسيلة نقل عمومية يخص كل الناس، ولا يخص أحداً بعينه.

مثال آخر: سافرين في قطار متلي، ليس فيه سوى مقعد وحيد شاغر إلى جانبك، وقد وضعت بعض أغراضك الخاصة في هذا المقعد لتصرفني عنه أي شريك مزعج. يصعد عدد من المسافرين تبعاً، ويحنون عن مكان شاغر من دون أن تبادري إلى تقديمه. بعد قليل يصعد شاب مرهق، تلبه سيدة متقدمة في السن. يتردد الشاب في طلب المقعد، ولكنك تسارعين إلى رفع أغراضك ودعوة تلك السيدة لاحتلال المقعد إلى جانبك. اختيارك هذا يتطوي على تهليب، ولكنه في الوقت ذاته يلبى حاجتك إلى الأمن.

حين تأخذين المصعد الكهربائي في المرة المقبلة، حاولي أن تراقبي سلوك شركائك في الصاعدة. ستلاحظين أن نظراتهم تنصب على الأرض، أو تضع بين جوانب القفص. فالانحباس يفرض من تلقاء نفسه وضماً غير مريح يحول دون تبادل الحديث ودون تلاقي النظرات. وحين تتجاوز الأجساد وتحتك داخل صاعدة مكتظة، يزول المجال الخاص بكل شخص لبعض الوقت، فيتجسب النظر إلى الآخر، في محاولة رمزية للاحتفاظ بمجاله. وحتى لو كان الصاعدون

مجموعة من الزملاء، فإن الاكتظاظ يُشعر كلاً منهم بشيء من الإرباك. لماذا هذا الموقف؟ لأن إلغاء المسافة بين الأشخاص يلغي تلقائياً تلك الآلية الدفاعية التي يحرص كل شخص على الاحتفاظ بها في علاقته مع الآخرين. تقوم تلك الآلية على تفهّم شخصية الآخر من بعد. فإذا احتكّت الأجساد، اخترق المجال الخاص، وزالت المسافة الوقائية. والحال أن زوال تلك المسافة يلغي القدرة على تفهّم الآخر. من هنا ينشأ الحذر والنفور.

كثيرة هي الحركات العفوية المتعلقة بالدفاع عن المجال الجسدي الخاص، أهمها حركات الشَبَك: من شبك الأصابع باستمرار إلى شبك الذراعين عند الصدر في كل مناسبة؛ ومن شبك الساقين إلى وضع المرفقين على الطاولة... إن قسماً كبيراً من اللغة الحركية مخصص للدفاع عن المجال الحيوي الخاص. والملاحظ أن هذه الحركات ذات الرمزية الدفاعية تكثر بوضوح، وعلى نحو مفرط، لدى الأشخاص العاملين أو القاطنين في المراكز العدينية الكبرى. في المقابل نلاحظ أن سكان الأرياف يعتمدون حركات ذات طابع انفتاحي أكثر من سكان المدن. معلوم أن جردان الحقول تتمتع بمجال حيوي أكثر اتساعاً من مجال جردان المدن؛ وهذا يفسّر ذلك.

بحسب دانيال غولمان، المتخصص في دراسة الذكاء الانفعالي، فإن 90٪ من تواصلنا الاجتماعي يعبر عن نفسه من دون كلام. وهو يرى أننا نبذل من الطاقة لإنتاج حركات دفاعية على الصعيد الاجتماعي أكثر بكثير مما نبذل لإنتاج حركات تواصلية.

■ **الذراعان:** تكتيف الذراعين أمام الصدر هو الوضعية الدفاعية الفضلى.

إنها وضعية المجابهة الكاملة. يمكن اتخاذها لوقت طويل من دون أي حرج. وهي تطلق في وجه الخصم تحذيراً ضمنياً مفاده:

«إياك أن تتجاوز حدودك!». لها تأثير قوي وسط الاجتماعات الحاشدة. كثيراً ما استخدمت هذه الوضعية في المصطفات التي تحمل عناوين المواجهة والتحدى، من قبيل «لن يمزوا!». إنها أيضاً وضعية الحارس الليلي عند أسوار الملئ القديمة.

■ **القذاحة:** يمد ذراعه إلى مدها الأقصى بالقذاحة كي يشمل سيجارئك.

المعنى الأولي لهذه الحركة هو: «لا تتجاوز المسافة الفاصلة فيما بيننا!». علماً أن الأشخاص الذين ينصرفون على هذا النحو أقلية قليلة. رثمة قاسم مشترك فيما بينهم هو التحسُّس الشديد من كل ما يتهك مجالهم الخاص، كما يتميزون بترعة شوفينية حادة أي التعصب الوطني ضد الأغيار.

■ **المكتب:** لعل الوضعية الدفاعية الأكثر أهمية بالنسبة لشخص جالس هي جلوسه خلف مكتبه الخاص. كثير من رجال الأعمال يشعرون وكأنهم غُرة بعيداً عن مكاتبهم، ويختبئون خلفها كل يوم بكثير من الامتئان والارتياح، لكأنها حزام أمان أو «حزام عفة». من خلف المكتب يشعرون بالحماية الكاملة إزاء الضيف الجالس قبالتهم. وفي هذه الحالة يمثل المكتب في نظرهم حصناً منيعاً، على الصعيدين الجسدي والنفسى، يمنحهم شعوراً فورياً ومستمرّاً بالراحة والأمان طالما هم في حمايته.

■ **حركة الشُبْك أو التكتيف:** تعبّر حركة شبك الأصابع (أو السابق أو اللرايين) عن شعور بالحاجة إلى الحماية في مواجهة بعض المضايقات الذاتية أو تلك الآتية من قبل الآخرين. إنها أسلوب للهرب من دون الاضطرار إلى مغادرة المكان؛ وذلك بالانغلاق على الذات، كما تفعل المحارة.

كثيرة هي الحركات الواقية. وهي إشارات عابرة سريعة الزوال

وتتكزز على الدوام. وقد لاحظ دزموند موريس وجود أثر لمثل تلك الحركات في سلوك الفتاة المراهقة التي تغطي فمها بيدها حين تُصدر قهقهة مكتومة. في حالة شبك الذراعين تمثل اليدين والمراعيان المشبوكة أمام الجسم «حاجزاً مؤقتاً يحمي الصدر، على شاكلة الواقية من الصدمات في مقدم اليارة.

■ **السَّيَّابَة:** يضغط على الطاولة بسبابته المملوحتين، كما لو أن ثقل جسمه يستند إلى سبابته. تدل هذه الحركة على فقدان السلطة أو انعدام السيطرة على الموقف. إنه يحاول بذلك الدفاع عن المجال المتبقي له.

■ **السَّاق:** يشبك ساقيه تحت الطاولة، مُستنداً إحداهما إلى حافتها: إنه يدافع رمزياً عن مجاله الخاص، مستنداً إلى حافة الطاولة التي تحميه.

أثناء الجلوس، نلاحظ أن محفّثك (وهو رجل) يضع ساقه اليسرى فوق اليمنى، مثبتةً بزواوية قائمة، كما يشبك أصابعه فوق الركبة اليسرى: تُثني الساق بزواوية قائمة هو حركة دفاعية في المواقف التفاوضية. هذه الوضعية من شأنها أن توسع المجال الخاص للرجل الجالس، وأن تزوده بحاجز دفاعي يُقوّيه حركة شبك الأصابع فوق الركبة.

■ **حركة اليد:** تقوم اليد، بصورة شبه آلية، بكثير من الحركات البسيطة ذات الدلالة الوقائية. من ذلك على سبيل المثال:

- في الملاحظات الأخيرة يمدّ يده اليمنى إلى كُم قميصه الأيسر ليؤكد من صحة التزوير. تمدّ يدها التي أمام جسمها، لتصحح وضعية محفظتها المعلقة في ساعدها الأيسر.

- رجل يتلاعب بوز قميصه، أو بواو ساعة اليد.
- امرأة تمدّ يدها إلى كُم قميصها وكأنها تشرطته. أو تمدّ يدها اليمنى لتصحح وضعية منديل أو معطف على ساعدها الأيسر.

■ **وضعية الجلوس:** يُسند مرفقيه إلى الطاولة، حائياً جسمه إلى الأمام في اتجاه محدثه.

إنه يفتح المجال الخاص للطرف الآخر. وهي وضعية إيجابية في موقف عاطفي، ولكنها شديدة الخبث والدهاء حين ترمي إلى إقناع زبون معاند بشراء سلعة. إنه بهذه الحركة «يقضم» المساحة التي يقف عليها الطرف الآخر.

■ **السُّتُورَة (جاكيت):** تراه يصلح هتافاً مثرته قبل التوجه إليك بالكلام. حركة استعداد للخطابة، إنه يقول لك بهذه الحركة: «ها أنا ذا استعد قبل أن أصارحك برأي الناس فيك!». وهي أيضاً حركة وقائية - دفاعية شائعة جداً، تنم عن شعور بالقلق، وترمي إلى حماية المجال الخاص للجسم.

الاعتداد بالنفس

يلاحظ دزموند موريس أن أقطاب الياسين يستعيرون من أبطال الرياضة بعض الحركات الدالة على النصر والاعتداد بالنفس. من ذلك تحية الجمهور بشبك اليدين ورفعهما عالياً فوق الرأس. وهناك حركة أخرى شائعة هي رفع الذراعين المتصين: يرتفع الذراعان في الهواء، بكفتين مفتوحتين وأصابع مشدودة وبعض القبيل على جانبي الرأس. ومن ذلك أيضاً رسم إشارة النصر (V) بالباية والوسطى.

■ **الهتاف والتهليل:** يرفع ذراعيه في الهواء، تحية للجمهور، وسط الهتاف والتهليل: ذراعه ترفعانه إلى السماء السابعة. شبك يديه ويرفعهما عالياً فوق رأسه، تحية للجمهور، وسط الهتاف والتهليل: إنه يهتف نفسه بنفسه.

يرفع قبضتيه المشدودتين في الهواء، وسط الهتاف والتهليل: ينم هذا الموقف عن مزاج عصبي شاكس، لا بل ثاري انتقامي.

يرفع ذراعه اليمنى بانتظام، تحية للجمهور، وسط الهتاف والتهليل: إنه من دعاة سلطة قوية، تقوم على احترام القانون والقواعد المرعية الإجراء. وهو شديد التمسك بتلك القواعد، حتى لو اقتضت الضرورة إعادة النظر فيها.

يرفع ذراعه اليسرى بانتظام، تحية للجمهور، وسط الهتاف والتهليل: شخصية وفتية لمتطلبات دورها العام على الصمبدين الاجتماعي والعاطفي.

يرفع ذراعيه اليمنى واليسرى، على التوالي، تحية للجمهور، وسط الهتاف والتهليل: تنتم هذه الحركة بوضوح عن شخصية متقلبة، مستعدة لقلب موقفها رأساً على عقب عند الضرورة.

يرفع ذراعيه في الهواء، فحياً انتصاره، رأساً علامتي النصر بأصابعه: تدل حركة رفع الذراعين، بأشكالها المختلفة، على نزعة ديماغوجية. وتشير الملاحظات الإحصائية إلى أن من يستخدمون إشارة النصر في تحية الجمهور يطمحون بوجه عام إلى التمتع بسلطة مطلقة.

■ قبضة اليد: تعتبر حركة القبضات المرفوعة في الشوارع أثناء المظاهرات عن مطالبة شديدة في وجه السلطات، كما هو معروف. ولكنها تعتبر أيضاً عن موقف اعتداد بالنفس لدى أولئك الذين خسروا كل شيء قبل حتى أن يقاتلوا.

■ الابتسامات: غالباً ما ترافق ابتسامة الانتصار مع انتفاخ الصدر وإظهار علامات الأنفة والكبرياء.

ينبغي تفادي مثل هذه الابتسامات، حتى لو كانت مبررة، لأنها تستفز الآخرين.

الخيلاء والتبجح

تطلي الأعياب المتبحرين على جمهور ساذج غير قادر على تمييز

الخطأ من الصواب. مع ذلك يمكن اكتشاف المتبجح بسهولة من خلال بعض المفاتيح الحركية ذات الدلالة الواضحة. فالتبجح يصدر غالباً من شخص ضيق التفكير يحاول التعويض عن هذا النقص من خلال المبالغة المظهرية في المجتمع.

■ **النقود:** يُخرج من جيبه حزمة من الأوراق النقدية كي يدفع الحساب.
بطبيعة الحال سيحرص على أن تكون الأوراق الكبيرة ظاهرة للعيان!

■ **الخاتم:** تُسد مرفقها إلى الطاولة، بحيث تظهر أصابعها المتختمة بجلاء أمام من تجالسه.
دون تعليق!

■ **السيجارة:** يوجه طرف سيجارته المشتعل نحو السماء أو السقف.
إنه يخلط بين تبجحه والشعور بالكبرياء والكرامة.

■ **المشية:** تسير دافعةً وراحتي كفيها إلى الأمام، مع خرف ذراعها قليلاً من الجسم.
وقودها التبجح ومحركها التفاهة!

■ **الوركان:** تُسد ظهر كفيها المفتوحين إلى وركبها، فوق الأكتاف.
إنها وقفة الطائر المعجب بريشه، والشخص المزهو بنفسه.

■ **العيغان:** يُغمض عينه بطريقة نهريجية أكثر مما هي مؤثرة.
يحب فرسان المناير أن يغمضوا أعينهم بقوة في بعض لحظات التحليلق الخطابي، كي يتلفذوا بوقع كلامهم على مجموع خلاياهم العvisية.

الفصل الحادي عشر

حركات التعبير عن العنف

العدوانية

■ **التشاؤم:** إذا استثنينا التشاؤم الجمهوري الذي يدل على النعاس، فإن تشاؤم رئيسك في وجهك، على نحو متكرر، لا يدل بالضرورة على حاجته إلى النوم. إن تشاؤمه المتكرر وفي غير أوانه غالباً ما يعني أن عقله الباطن يدفعه إلى التعبير عن شعور بالانزعاج، وحتى عن عدوانية مكبوتة حيال الشخص الجالس أمامه. إنه لا يتشاءب من الضجر، بل لأنك تُضجره أو تضايقه. على كل حال، عليك وقف النقاش بأسرع ما يمكن، إذا رأيت متمكك يتشاءب. قد يعتل عن سلوكه هذا، بحجة أنه لم يتم جيداً في الليلة السابقة. لكن حديثك يرهقه، أو أن ما تقدمه من حجج وبراهين يثير أعصابه. حاول إذاً، في مثل هذه الحالة، أن تجد مخرجاً سريعاً.

■ **الغم:** تلاحظ أن متمكك قد أخذ يتشاءب، واضعاً قبضته نصف المفلقة أمام فمه.

يدل انقباض اليد على رغبة في توجيه ضربة قاضية إلى الآخر. والآخر مهنا هو أنت، بطييمة الحال.

■ **المشية:** تَرى لماذا يسير ولدك إلى جانبك وهو مشدود البضتين على الدوام؟

لا تشغل بالك كثيراً إذا كان لا يزال مرافقاً. في هذه السن ينطوي المرافق على قدر كبير من العدوانية المكبوتة التي لن تعبر عن نفسها إلا من خلال قبضتيه المشدودتين. فالمطالبة والمعارضة والمجادلة والنقاش هي أبرز السمات المؤقتة عند المرافق. أما إذا كان قد بلغ سن الرشد، فأنصحك بعدم إخراجهم والتضييق عليه كي يفتر لك سلوكه العدواني هذا، فقد يجد أي سبب لإثارة غضبك وإخراجك عن طورك. الخلاف الذي بينكما لن يحل بسهولة.

■ **السبابة:** الذي يُكثر من استخدام سبابته أثناء مجادلته لتميزه حججه إنما يعبر، بهذه الطريقة، عن مزاج عدائي نحوك.

■ **هزّ القدم أو الساق:** حركة أخرى متكررة تدلّ على العدوانية: مرافق يهزّ ساقه اليمنى أو اليسرى باستمرار، وهو يتظاهر بالاستماع إلى رفيقه.

تتوقف هذه الحركة تماماً عندما يأخذ دوره في الكلام، وتنتقل إلى رفيقه، كما لو أنهما يتناويان على تلك الحركة. الكلام يوقف الحركة، التي تعود تلقائياً ما إن يكتم المتكلم. إن هزّ الساقين، أو أي جزء آخر من الجسم، هو سلوك نزق ينمّ، من بين أمور أخرى، عن ضعف في التركيز والإصغاء وعن غياب جسّ الملاحظة. باختصار تدلّ هذه العادة الحركية على ضعف انتباه مزمّن، وتنبطن عدوانية كامنة. إنها عادة شائعة في أوساط المراهقين. فإذا استمرت بعد المراهقة فإنها تدلّ حينئذٍ على شيء من عدم التضجّ وعجز عن الإصغاء إلى الآخرين. الطفل صاحب المشاغب يغدو عندما يكبر رجلاً قلقاً وعصبياً، فإن سوء توجيه الحياة العاطفية للطفل يؤدي به في بعض الحالات إلى إخفاق مدرسي أو حياتي. في المقابل فإن تنبه الشخص إلى مبالغاته الانفعالية الحركية من شأنه أن يساعده على تجاوز تلك المشكلة؛ وذلك بممارسة بعض الهوايات الرياضية أو

الفنية أو غيرها للبدء بمعالجة المشكلة الجوهرية والتنفيس عن هذه الطاقة المكبوتة التي تخلّ بالتنظيم العقلي الفكري.

■ الجيب: «وضع اليدين في الجيب أثناء الكلام هو من قلة الأدب!». هذا ما يزعمه كاتب أميركي لم يكلف نفسه عناء البحث عن الأسباب الحقيقية التي تدفعنا إلى دسّ أيدينا في جيوبنا.

فكيف يُستخدم الجيب؟ هل يُستخدم الجيب لحجب يد مفرطة الخجل؟

حقيقة الأمر أن الجيوب تمثل عامل توازن مهماً بالنسبة للشخص الواقف. فهي عنصر طمأنينة في ظروف مشحونة بالحدّة والغضب. حين يضع الشخص يديه في جيبه أمام الناس، فإنه بذلك يخفّف من عدوانيته حيالهم، كما يخفّف من عدوانيتهم حياله. فهم ينظرون إلى حركته هذه باعتبارها عامل تهدئة. جميع مربّي الكلاب يعرفون أن عليهم وضع أيديهم في جيوبهم لتفادي إثارة كلب شرس.

هل يرى الكلب هذه الحركة فيهدأ، أم أن حركة المربي هذه قد جعلت رائحة جسده غير مشيرة لغضب الكلب؟ واقع الحال أن وضع اليدين في الجيب يُحدث تغييراً في إفراز بعض الهرمونات والفيرومونات، الأمر الذي يخفّف من معدّل الحموضة في العرق، ما يؤدي بدوره إلى تلطيف تلك الرائحة المنبعثة من الجسم. والحال أيضاً أن خُطَم الكلب (أنفه) يتنوّع بقدرة فائقة على تمييز مجال من الروائح أوسع بكثير من أنف الإنسان ومنها الروائح المنبعثة من جسم الإنسان، والتي تعكس مزاجه.

في المقابل لا أنصح أي رجل بوضع يديه في جيبه إذا أراد التزوّد إلى امرأة. فاليد المحتجة داخل الجيب تثير انزعاجاً لدى المرأة. لماذا؟ لأن الرجل الذي يخفي يديه في حضور امرأة إنما يبدو في نظرها متعجرفاً، لا بل خطراً. فاليدان المحجوبتان هما يدان

تَلَجَّانَ إِلَى الغضب عندما تظهران وهما يَدَانِ غير صريحَتين .

■ **المنظرة:** النظرة الهاربة غير المستقرة هي من صفات الشخص المدني الذي أرهقت عينيه العصور السريعة المتحركة واللقاءات المزعجة . لذلك تراه يتجنب التحديق في وجوه الغرباء : تلك هي القاعدة المثبتة . نظرة الآخر غير محتملة ، لأنها بمثابة اعتداء حقيقي .

الغطرسة والكبرياء

ليست الغطرسة أو المجرفة سوى تعبير عن شعور بالعجز أو الجهل ، كما في الأمثلة التالية :

■ **السيجارة:** تلاحظ أن مجالك يثبت عقب سيجارته في زاوية فمه ، ويكاد لا يبتك رمادها في المنفضة .
سلوك نموذجي لحديثي النعمة الذين يدعون معرفة كل شيء ولا يعرفون شيئاً .

■ **الابتسام:** يدفع زاويتي فمه في اتجاه خفيه ، واسماً على شفاهه ابتسامة مؤررة .

تنم الابتسامة المصطنعة (الابتسامة - التكشيرة) عن شخص متفطرس يقضي حياته في التمنيات والأوهام .

الغضب

١ هو ظاهرة انفعالية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بهورمون التستوسترون Testostérone . ينصبُّ الغضب مباشرة على موضوعه لدى الرجل ، بينما ينحرف عن موضوعه لدى المرأة . إنه شعور ذكوري في الأصل ، يدفع الدم نحو اليدين ، ما يجعل الشخص الغاضب يسارع إلى امتشاق السلاح أو ضرب خصمه بيده . ويترافق الغضب مع زيادة في إفراز

هرمون الأدرينالين في الدم، الأمر الذي يطلق الطاقة الكافية لترجمة الغضب إلى فعل. وقد بات معلوماً اليوم أن التوتسترون (الهورمون الذكري) يُضعف التعبير العاطفي، يكبح الخوف، ويساعد على العدوانية، بينما يشجع كل من الإستروجين والبروجسترون على القلق والمزاج المكتئب.

■ **الخاتمة:** نلاحظ أن محدثك تُمضي الوقت وهي تُثقل خاتمها من إصبع إلى آخر.

تعبّر هذه الحركة عن غضب مكبوت لدى امرأة ترفض إعادة النظر في بعض مواقفها العاطفية الراسخة. كذلك الأمر بالنسبة لرجل يقوم بمثل تلك الحركة. فهو مثبّت بآرائه ومواقفه، ويرفض إعادة النظر فيها.

■ **التشاؤم:** يدلّ التشاؤم، بوجه عام، على التعب، لا سيما أواخر النهار. ولكنه يحدث أحياناً لأسباب أخرى، من بينها انفتاح الشهية للطعام، أو في حالة غيظ مكظوم (غضب مكبوت) يحول التهذيب دون إظهاره والتعبير عنه صراحة. لذلك يفضل دائماً عدم التسرع في تقبّل الأمور على ظواهرها والكلام على عواطفه خصوصاً في مجال العمل. على سبيل المثال: يقول لك زميلك وهو يحاول منع نفسه من التشاؤم: «فكرتُك هذه، يا صديقي، هي فكرة عبقرية في نظري»^{١١}. المديح المقترن بالتشاؤم ينطوي على عدائية واحتقار لا تجوز الغفلة عنهما.

■ **اللحمة:** الغث باللحمة باستمرار أثناء مقابلة حرجة (صعبة) هو تعبير عن غضب مكبوت، يمكن أن يظهر صراحة بين لحظة وأخرى.

■ **السيجارة:** يضغط سيجارته بين إصبعيه، في كسب الزاوية المشكّلة من السجاية والوسطى.

يريد السيطرة على كل الأمور، ولا ينبغي أن يفوته شيء. إنه

شخص سريع الغضب. يتشبث بسيجارتته على هذا النحو العصبي، والأرجح أنه يتشبث بالقلم على النحو ذاته أثناء الكتابة.

■ **القلم:** يضغط على قلبي رصاص في يده اليسرى، وهو مقطب الجبين مكفهر الوجه، كما لو أنه يعقّبهما.

حركة نموذجية في التعبير عن الغبط المكبوت. لو أمسك بقلم واحد لكان كسره بين أصابعه. لذلك فضل الإمساك بقلمين اثنين تجباً للمحذور. وقد تسبى لي ملاحظة هذه الحركة العصبية لدى بوريس ياكين أثناء الانقلاب الذي هز روسيا عام 1993.

■ **الحك:** يحك ظهر يده اليمنى بيده اليسرى، أو العكس. نحك الجلد عادة للتخفيف من ألم جلدي أو لطرد جكة. أما حركة صاحبنا هنا فالأرجح أنها ردة فعل عصبية على ذكر موضوع يزعجه ويشغل فكره.

■ **النظارة:** يصحح وضع نظارته على عينيه بحركة خاطفة. تصحيح وضع النظارة بحركة خاطفة هو كناية عن تسديد نظر زانغ أو تركيز تفكير مشتت. وتنم هذه الحركة أيضاً عن مزاج نزق سريع الغضب.

■ **الذقن:** نلاحظ أن محدثك يخفض ذقنه أثناء الكلام، حتى يصبح أحياناً في مستوى العنق.

يشعر بالغبط أو بالغضب منك. غالباً ما نلاحظ هذه الحركة لدى المرأة اعتباراً من سن الثلاثين. وهي حركة تنم بوضوح عن تقلبات مناخها الذهني. إذا رأيت المرأة تلتصق ذقنها بمنقها على نحو متكرر، بالتناوب مع وضعية رأس «طبيعية»، فهذا يعني أنها ستال منك في الوقت المناسب. وإذا أنزلت ذقنها فجأة على أثر كلمات جانبية من قبلك، فهذه علامة واضحة على غضبها.

■ الأنف: يقرص محبّتك أعلى أنفه باستمرار، ما بين الحاجبين، بواسطة السبابة والإبهام.

حركة غير إرادية (أو لازمة حركية) عُرف بها الممثل الفرنسي الراحل لينو فنتورا Lino Ventura. وهي تشير إلى أن الغضب قد أخذ يتصاعد شيئاً فشيئاً ليبلغ حدّه الأقصى. كما تعبّر عن حاجة لإراحة الضمير وسط أحداث شديدة التعقيد.

القسوة أو الفظاظة

مع تراجع الإحساس بالأمان العام في المجتمع، يتعاظم السلوك الاستبدادي داخل الأسر. فالخوف الذي يكتنف حياتنا خارج المنزل يدفع بعض الأشخاص إلى تنفيس الاحتقان بسلوك عنيف فقط داخل المنزل. إن ظاهرة العنف المنزلي، من قتل ضرب الزوجة والأولاد، لا تقتصر على الطبقة الفقيرة المحرومة في المجتمع، بل تعداها إلى سائر الطبقات. كذلك تُمارس القسوة على جميع المستويات، وبمختلف أشكالها الذهنية والمادية والانفعالية.

■ الفم: يُذني شفاهه من سُماعة الهاتف، وينهال على محدّثه في الطرف الآخر بكلمات قاسية يتلذذ بنطقها.

■ الذراع: يُسند مرفقه إلى الطاولة، ويطوي ساعده على عضده بحيث تصبح اليد في مستوى الكتف. يضع خده على ظهر هذه اليد. أما يده الأخرى فتمسك بمرفق اليد الأولى التي تسند الخد. وضعية معقدة، كثيراً ما يتخذها ذوو الطبع الاستبدادي والمزاج الوصولي المخادع، لا سيما في معرض التقرب إلى الجنس الآخر.

■ السيجارة: يمسك سيجارته بالسبابة والإبهام، رافعاً الأصابع الثلاثة الأخرى إلى الأعلى، كما لو أنه يتفخ في شُبابة أو مزمارة. وضعية متكلفة (متصنعة) تتم عن شخصيّة مستبقة.

■ الأسفان: يحسب الهولاء إلى فمه من خلال قواطعه العليا (الأسنان الأمامية).

الاستشاق يعني الامتصاص من أجل التدمير.

تعبّر هذه الحركة العنوية عن الرفض والطرده، كما تنم عن شخصية مستبذة. أذكر هنا أن ملاحظاتي الشخصية - وهي لا تُلزم سواي - قادتي إلى استنتاج مفاده أن ذوي الأسنان العليا المفروقة غالباً ما يميلون إلى الاستبداد.

■ السَّبَّابة: يُسند مرفقه إلى الطاولة، واضعاً سبابته على نحو أفقي فوق شفته العليا، ومُسنداً إبهامه إلى اللحن أو إلى ما تحت الأذن. الأصابع الأخرى مطوّية على نفسها.

كثيراً ما لاحظت هذه الوضعية في الأوساط المهنية التي أقيت فيها بعض المحاضرات. إنها وضعية الشخص الذي يحسن التجاوب مع أي موضوع ويتحدّث فيه بنبرة أكيدة، حتى لو كان غير متأكد من أي شيء. يخشى الأقاويل، ويتعاطى أعمالاً كثيرة في وقت واحد، من دون أن يهتم بإنجاز أي منها. يحمل أفكاراً جاهزة وأحكاماً مسبقة لا تقبل المراجعة وإعادة النظر. يستقي عموماً مصداقيته من التشكيك الذي يُظهره وينتهي به، كما لو أن الشك فعل ديني أو عقيدة ثابتة. متشدّد مع نفسه، مستبذ مع معاونيه الأقربين، شرس في التفاوض ويعرف كيف يضع مفاوضاته في مأزق حرج. يجد متعة في إقلاق معاونيه ليحملهم على العمل بهمة ونشاط. هذا الوصف الدقيق هو نتيجة النمؤس الطويل باجتماعات العمل والمناظرات السياسية. لكن هذه الحركة أو الوضعية نفسها يمكن صدورها عن شخص يتظاهر بالضحك على أثر مزحة أرسلها بنفسه. بيد أن هذا السلوك ينطوي على كثير من المراوغة، وينقصه جسّد الدعابة.

يعدّ باستمرار سبابته اليسرى، المنحنية قليلاً، للتأكيد على كلامه.

ترمز السبابة اليسرى إلى الغيرة والحسد، كما تمثل الجانب الأيمن من الدماغ، أي الجانب الانفعالي وغير المنطقي. أما كون السبابة منحنية قليلاً أو مقوّسة، في هذه الحركة، فهو يدل على أن صاحبها يشعر بمجزه عن الأذية. ذلك أن هذه الحركة تنتمي أصلاً، على الصعيد الدلالي، إلى السلوك الاستبدادي الأمر. فلو كان هذا الشخص يتنح حقاً بسلطة الأمر والنهي، لكان استخدم سبابة اليمنى بدلاً من اليسرى، مشدودة لا مقوّسة.

■ بعض الأغراض الصغيرة: أثناء الحديث، تراه يحكم قبضته على قلمه، ضاغطاً على طرفه الأعلى بطرف إبهامه: من يحرص على الإمساك بقلم أثناء الحديث، كي يدعم كلامه، إنما يكشف بذلك عن نزعة ذكورية في شخصيته كما يكشف أيضاً عن طبع خشن كربه يحاول خفيه خلف ستار كثيف من الابتسامات المصطنعة.

أثناء الحديث، تراه لا يكف عن التلاعب بمبثة أوراق معدنية بين أصابعه، يفتحها ويغلقها باستمرار: إن دعك شيء بين الأصابع، أثناء الحديث، ينم عن شخصية جائرة مستبدة تعذب هذا الشيء الذي يرمز في نظرها إلى الطرف الآخر.

■ الإبهام: تلاحظ أن محدثك يشبك أصابعه فوق بطنه، ويبرم إبهامه باستمرار حول بعضهما البعض.

تدل هذه الحركة، في سياق حديث مهني، على تفنن في القسوة والفظاظة. إنها براعة فائقة في التعبير عن خبث غير مبرر. بيد أن هذه الحركة نفسها تعبّر أحياناً عن شعور بالتعب والملل.

■ الحاجبان: تلاحظ أن محدثك كثيراً ما يقطب حاجبيه ويذنيهما من طرف أنفه الأعلى.

إنه مظهر الشرير، بكل معنى الكلمة، الذي يعرفه جيداً الأطفال ورواة القصص. هذا الشخص هو من النوع المخرب المدمر الذي

يتطلع دائماً إلى الانتقام. يخاصم الجميع لأنه يشعر بحاجة عميقة إلى التحقير من قبل محيطه المهني وأصدقائه وأقاربه.

■ **الابتسامة:** الابتسامة التي تكشف عن الأسنان العليا ليس فيها أي ذرة من الشهامة والمروءة. إنها ابتسامة المتبذئين في حياتهم العائلية، الذين يحاولون خداع من حولهم بهذه الابتسامة - النكشيرة التي تكشف تماماً أسنان الفك الأعلى. إنها ابتسامة القط في مواجهة الفأر. ثمة ابتسامة أخرى تنم عن الخبث والفظاظة، هي تلك الابتسامة الباردة المشفوعة بنظرة أكثر برودة. إنها نظرة في الفراغ، مجردة من أي بريق، مثل نظرة المجنون الذي تتضيق حدقاته كلياً. وتظهر هذه الابتسامة الباردة على وجه متحرك التقاسيم مبسم، لكن النظرة تبقى منطفئة ولا تشارك في حركات الوجه.

■ **العيقان:** تلاحظ أن مجالك يكثر من إغلاق جفنيه جزئياً أثناء الاستماع إليك متظاهراً بإغماض عينيه. لكانه بهذه الحركة يحاول أن يمحو صورتك. إنها لازمة حركية تميز الأشخاص السلطيين الاستبداديين.

الاستخفاف والتهكم

الشخص المتهكم، يستخف بأي شيء. يختبئ في قميص فارس محضل للحقوق المهضومة، ولا يتورع عن أي موقف من شأنه تعزيز شعبيته. وهو في سلوكه هذا مثل كثير من السياسيين الذين يخفون تهكمهم وانتهازيتهم خلف شعارات الدفاع عن المظلومين.

■ **الذراع:** يقف القائد السياسي أمام أنصاره، باسطاً ذراعيه ببضتين مشلودتين، ثم يرفع رأسه ويرسم ضحكة واسعة تُسفر عن أسنانه السفلى، التي تعبر عن لؤذرائه واحتقاره. في هذا الصدد، يقول دزموند موريس إنه من الحكمة التشكيك

في صدق أي خطيب يُكثر من إظهار أسنانه السفلى عند الضحك أو التكلم أمام الجمهور. والواقع أن إبراز الأسنان السفلى أثناء الكلام يتطلب جهداً عضلياً خاصاً لإنزال الشفة السفلى والضغط على زاويتي الفم لإبعادهما عن بعضهما إلى أقصى حد ممكن. هذه الحركة تعبر بشكل رمزي عن الرغبة في افتراس الطرف الآخر.

■ الأصابع: يسند مرفقيه إلى الطاولة، يشبك خنصره وينصره، يجمع السبطين والوسطيين ويضمهما على فمه. إنها وضعية ترويض بالخصم أثناء مناظرة عامة، تدل على أن هذا الشخص يتحيز الفرصة للانتفاض على خصمه وجعله أضحوكة أمام الجمهور. إن تكرار هذه الحركة في أي لقاء ينم عن شخصية تهكمية.

■ النظرة: يرسم ابتسامة على شفتيه، ولكن نظراته مجردة من أي حرارة (لا يرى أي تغضن في زاوية العين). الابتسامة الصادقة تترافق دائماً مع تغضن في زاويتي العينين. غياب التغضن ينم عن حذر ومكر، وربما عن وقاحة وصلافة.

■ الابتسامة: يواجهك بابتسامة باردة لا تُفر إلا عن أسنانه العليا. إنها ابتسامة المفترس الذي يفرف دون حساب من منع الحياة، ومنها التهكم على حساب الضعفاء الذين لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم، إنها أيضاً ابتسامة القوة والفظافة.

النَّفْسي والاستبعاد

لا أحدنكم هنا عن النفي والاستبعاد بالمعنى المادي الشائع في هذه الأيام، أي إبعاد شخص عن البلاد لأسباب أمنية أو سياسية أو ما شابه ذلك. نحن نتحدث عن النفي بالمعنى الواسع للكلمة. نفي الآخر يعني رفض الآخر وكلامه وآرائه، وحرمانه من حقه في الكلام

والتعبير عن رأيه. هذا الموقف الإقصائي تعبّر عنه الحركات والإيماءات المفوية (وهي موضوع اهتمامنا في هذا الكتاب) قبل أن تعبّر عنه الكلمات القاسية والحققاء في معظم الأحيان.

■ **القبلة:** مما لا شك فيه أن القبلة أشدّ تعبيراً عن الترحيب من المصافحة باليد. غير أن بعض القبلات الاجتماعية، التي نفرضها علاقات القرابة أو العمل، تتمّ أحياناً عن نفور أكثر مما تنم عن حرارة الاستقبال. وثمة قبلات أخرى مبهمة، نحملنا على التساؤل حول معناها الحقيقي. على سبيل المثال: القبلة في الهواء! هل يحول أحمر الشفاه دون قبلة حقيقية؟!

■ **الذراعان:** لا شك أنك رأيت شخصية سياسية مرموقة (أو أحد زملاء العمل) تُكثر من فتح ذراعيها وهي تخطب في المحافل أو تُصحّح أمام الصحافة.

إذا أردت أن تُعوّل على أذنك فقط، فأنت تسمع كلاماً يدعو إلى الألفة والتوحد. ولكن مهلاً! ما تراه لا ينطبق على ما تسمعه. فالواقع أن حركة فتح الذراعين لا تعني الجمع، بل تعني النفي والاستبعاد.

■ **الفخذ:** معذتك الجالس أمامك يقبّد فخذَه الأيسر بيده اليسرى: ننمّ هذه الوضعية عن موقف رفض أو إقصاء. ترمز حركة اليد هنا إلى رغبة في لجم أو كبح جريان الطاقة.

يسند مرفقيه إلى فخذيه، ويغطي أذنيه يديه: نحاول هذه الوضعية أن نُقلّد وضعية الجنين في الرحم، أي وضعية التجمّع على الذات. غير أن إسناد المرفقين إلى الفخذين يغيّر معناها الأصلي، لتدل في هذه الحالة على التّبذ والإقصاء.

■ **الاسفغان:** نلاحظ أن مجالك يُكثر من إدخال ظفر إبهامه تحت طرف قواطعه (أسنانه الأمامية).

تتم هذه الحركة عن موقف نبذ وإقصاء لأن الظفر يبدو وكأنه يحاول دفع رأس السن في اتجاهك.

■ **الحك:** إذا لاحظت أن مجالك يُكثر من حك جسمه في وجودك، فاعلم أنك سبب انزعاجه، وأن عليك مغارقتة في أقرب فرصة بدلاً من أن تفرض عليه وجودك.

■ **قفا الرقبة:** يُسند مرفقيه إلى الطاولة، ويحضر قفا رقبته بكثافة يديه.

يُفضل أن يُقطع رأسه على أن يستمر في تحمّل وجودك الثقيل أمامه.

■ **النظرة:** تُطلق النظرة إشارة قوية في أية مواجهة بين شخصين أو أكثر.

إذا كنت تقابل شخصاً من ذوي السلطة والقرار وكنت في موقع أضعف فلا تحول نظرك عن عينه أثناء المواجهة. في لحظة ما قد ترى نظره يجيد عنك ثم يعود إليك مرة بعد مرة. هذه الحركة ترمز إلى أنه يحاول طرد صورتك من أمامه، قبل أن يصرفك شفهاً بهذيب وكياسة. إذا مكثت طويلاً بعد هذه الإشارة، يُخشى أن تزعجه فتخسر فرصتك في تحقيق هدفك في لقاءكما التالي. كن أكثر فطنة منه، وانصرف قبل أن يصرفك، مؤجلاً موضوعك إلى مناسبة أخرى.

■ **التلفون:** يُبعد سحاحة التلفون عن فمه أثناء المكالمات: هذا يعني أن علاقته بالشخص الآخر غير ودية.

يُبعد سحاحة التلفون عن أذنه أثناء المكالمات: هذا يعني أنه يريد التخلص من محدثه بأقصى سرعة.

■ **الصوت:** بُخّة الصوت الطلونة أثناء الحديث مع شخص مه

علامة على الارتياح أو على الشعور بانزعاج عابر؛ وهي في الوقت نفسه علامة أكيدة على تهيج الأعصاب أو النفور من الآخر (راجع الفصل الثالث: النفور).

المتعصب

يشعر المتعصب في أعماق نفسه بأنه مكروه، لا بل منبوذ من قبل الأم التي تمثل صورتها محور التوازن العاطفي لدى الفرد. هذا الشعور بالنذ غالباً ما يترافق مع فقد الأب، وقد يدفع الشخص إلى الاقتصاص من الذات بالانتحار عن طريق تضحية مدمرة (معاقبة الآخرين بتقديم حياته لقضية خاسرة)، أو إلى القتل الجماعي وهي طريقة للتعويض عن إحساسه بعدم الوجود عبر قتل كل الذين نجحوا على ما يبدو في الحياة وإثبات الوجود.

كيف يمكن الحكم على شخص بأنه ينطوي على نزعة العنف الذي يبلغ حد القتل؟ بطبيعة الحال لا يكفي الاعتماد على الحركات الظاهرة لإصدار حكم من هذا القبيل. فالقراين كثيرة ومرتبطة بعدة عوامل أساسية، أهمها: سيرته الذاتية (التاريخ الشخصي)، شبكة علاقاته الاجتماعية، أصوله الثقافية والعائلية والدينية، ومجمل الحرمان والكبت المتراكم في نفسه منذ الطفولة [من دون أن يشك أحد بالشئ الذي يتحضر في صدره]. ولعل الشعور المتفاقم بالحرمان، بصرف النظر عن مصدره الاجتماعي، يشكل المحرك الرئيس للعمل التخريبي. قد يلحق هذا الشخص بمنظمة سرية أول فوضوية، ولكن يمكنه أيضاً أن يبدو لك شخصاً عادياً جداً من حيث سلوكه، إلى أن يتعرض لحادث يغير مجرى حياته فيظهر الجانب المغم من شخصيته المأزومة. عندئذ يتغير سلوكه الحركي كلياً. تفقد نظراته كل بريق، وترسم على وجهه تعابير القوة والتهكم مع ابتسامة متقررة نظراً إلى ترفعه الموت في أية لحظة، فإن شعوراً طاعياً بالقوة الذاتية يسيطر

عليه. شعور بغذبه في نفسه إيمانه العميق بأنه منلور لمهمة خلاصته ستضع حداً لحياته وحياة الآخرين في آن معاً.

مما لا شك فيه أن الدوافع نحو الإرهاب تتطلب مزيداً من التحليل والتوسع. ما يعنينا في هذا المقام هو الحركات والوضعيّات التي تنم عن شخصية متعصبة، يمكن أن يفوردا تعصّبها إلى تدمير الذات، أي الانتحار. مثل هؤلاء الانتحاريين يعيشون فيما بيننا، ولا أنصحكم بمعاشرتهم أو مصاحبتهم. لسم قادرين على مساعدتهم. فهله مهمة الطبيب النفسي، إذا شازوا المساعدة. تجنّب إنفاذ الانتحاري رغماً عنه، لأنه شخص متعصّب على طريقته. إذا أمرته سيارتك، سيحرص على إرجاع المفاتيح من دون السيارة! إنه شؤم كامل، يحلّ عليك بصورة غير متوقعة، يخرب حاسوبك من غير قصد. ويكرس صحنوك العزيزة على قلبك فيما هو يساعدك على نقلها إلى المطبخ! إذا أمرته مفاتيح شتتك سيفيعها بالتأكد!... قد نقول إنه أخرج أهوج. هذا خطأ! إن سلوكه هذا ينم عن نزعة انتحارية، تدمير الذات هو الحل النهائي لمجمل تعقيداته ومكبوثاته!

الكراهية

فكّه الأسفل مندفّع إلى الأمام، مثل كلب البولودوغ الفرنسي، وأسناناه السفلى بارزة بوضوح، حتى لتحب أنه سيعض حين يشرع في الكلام.

تلك هي، من حيث المبدأ، هيئة شخص ينطوي على حقد شديد وكراهية، ولكنه يخذلك بابتسامة وذية تمهد لكلامه. يتظاهر بحب ملذات العيش، وهو مثلي، الجسم بالشكل الكافي كي يجعلك تتقبل صورته. والحقيقة أن بروز فكّه وأسناناه ليس ناشئاً من عوامل تكوينية وراثية، بل هو نتيجة لتكثيف وجهه مع طبيعة تفكيره، تكثيفاً

مورفولوجياً (شكلياً) وسيكولوجياً. ولكن اللافت حقاً أن يتمكن مثل هذا الشخص من إخفاء حقه خلف مظاهر الحفاوة والدعابة.

من دون مبالغة في التعميم، ينبغي القول إن كثيراً من كبار الممثلين الهزليين يستمدون طاقتهم الإبداعية من حُبّ مركز في داخلهم. صحيح أنه حُبّ مجاني لا يرمي إلى الإيذاء، إلا أنه شديد القوة أحياناً. فالممثل الآخر يعتمد على عبقريته في انتقاء الكلمات، وعلى ملاحظته الدقيقة التي تُتيح له التركيز على عيوب الشخصية المستهدفة بالنقد والسخرية. بالرغم من ذلك فإننا نسامحه على قسوته لأنه، بكل بساطة، يُضحكنا! والحال أن الممثل الآخر يجمع النقيضين في شخصيته: الدعابة والكراهية (القوة وعدم التسامح)، الأمر الذي يُتيح ما نسميه الكوميديا السوداء.

لكي يتوازن الممثل الآخر نفسياً مع تلك المساكنة الصعبة بين النقيضين، تراه يندفع أكثر من سائر زملائه الفنانين في الأعمال الخيرية والأنشطة ذات الرُبح المخصص لصالح المحرومين. يرى البعض أن تلك الأنشطة الخيرية تعود عليه بالفائدة المعنوية وتعزز شهرته. هذا صحيح. ولكن ألا يجوز القول أيضاً إنه بعمله هذا إنما يحاول أن يطرد من داخله تلك الكراهية التي يدين لها بنجاحه في إبداع النقد اللاذع؟ إذ من دون تلك الكراهية تغدو سخريته على المسرح مجرد «نكتة» سوقية تافهة.

أي شخص يجد نفسه فجأة تحت أضواء المسرح، حتى لو كان قد عرف سنوات طويلة من النجاح والاحترام في حياته، يتحول تلقائياً إلى إنسان آخر. تراه لا يعود يعبر عن مشاعره برويّة واعتدال، كما يفعل أي شخص آخر، بل يذهب إلى المبالغة. لم يعد يحلم، بل أصبح يعيش الحلم. هذا النجم الجديد، الذي انضم حديثاً إلى جماعة المشاهير، حيث كلمات الصداقة لا وزن لها على الإطلاق،

سرعان ما يغدو شديد الحذر من أقرانه وزملائه الشبهيين (هذه علامة على الخبث، أليس كذلك؟). في هذا الجو من الحذر والتحاسد، يثبت النجم مكانته، ويشعر بحاجة ملحة إلى حماية تلك المكانة الخاصة التي تمثل قلعته الحصينة. والحال أنها قلعة خاوية من كل المشاعر الإنسانية الصادقة التي تخلي عنها أثناء صعوده إلى تلك المرتبة. هنا تغدو الكراهية درعاً فعالاً في حماية الذات، وتستطيع بسهولة أن تتكرّر في زيّ الدعاية والسخرة.

■ **الفك:** إذا تأملنا في وجه دكتاتور وهو يخطب، من خلال صورة مأخوذة عن قُرب، سيُخيّل إلينا أنه يُبجّح ليقنع مستمعيه بكلامه. شلق واسع وفكّ هريض يميّزان وجه هذا الشخص. أما نظرتة فغالباً ما تنم عن شعور عميق بالكراهية وخية الأمل.

الضعيفة أو العداوة

الضعيفة شعور يشبه الغضب [إلى حدّ بعيد] حين ينصبّ على الطرف الآخر. وموقف الضعيفة، أو العداوة، هو من المواقف الأكثر شيوعاً في أيامنا هذه، لأنه ينجم مباشرة عن إحساس عام بعدم الأمان يكتنف حياتنا من كل الجهات.

■ **التثاؤب:** يتثأب مُجالسك مرات متتالية، واضحاً ظهر يده شبه المقفلة أمام فمه.

إن توجيه باطن اليد نحو الطرف الآخر يُضفي شيئاً من العدائية على هذه الطريقة في التثاؤب.

■ **اللحية:** تلاحظ أنه يُكثر من شدّ شعرات لحيته بواسطة السبابة والإبهام.

إنه يعبر بذلك عن بعض المشاعر العدائية الدفينة.

■ **الذراع:** يكتف ذراعيه، واضعاً قبضته المشدودتين إلى جانبيه.
شُدُّ القبضتين، في إطار لقاء يحمل الطابع المهني، علامة على عدوانية كامنة، والوضعية المشار إليها أعلاه هي من الوضعيات التي يألّفها ذوو الطابع الخشن.

■ **السيجارة:** يحنّك موجهاً رأس سيجارته نحوك.
استخدام السجارة على هذا النحو (مثل عصا قائد الأوركسترا) يتمّ من شعور بانعدام السلطة و/أو المصادقة.

■ **الأصابع:** يضغط بإبهامه على طرف السبابة الممدود، كما لو أن الإبهام يتهبأ لتقف كرة صغيرة (كَلَّة) في الفضاء: إنه شخص مُعادٍ لكل شيء، استفزازي، وقح ودنيء.

يضع طرف سببته على خدّه، مثل فوهة مسّس... في هذه الحالة يسند ذقنه إلى راحة يده طاورياً أصابعه باستثناء السبابة والإبهام الممدودين على شكل مسّس. إنه جاهز لشهر مسّسه على الشخص الموجود أمامه والذي يجبره على الإصغاء إليه. إنها حركة تنضح بالعدوانية، وهي من الحركات التي يُكثر السياسيون من استخدامها أثناء المناظرات التلفزيونية. للعلم فإن مُغتني «الراب» هم الذين أطلقوا هذا الأسلوب في استخدام السبابة - المسّس.

■ **الفكّان:** تلاحظ أن مُحدثك/ مُجالسك يُكثر من الشدّ على فكّه (الكُرّ على أسنانه) بطريقة ظاهرة للعيان.

لكأنه يحضغ جلّة في الخفاء. نستطيع أن نرى بوضوح شكل فكّه من خلال خدّيه. وجهٌ مكفهر وعدائي حيال المحيط الاجتماعي. يمكن ملاحظة هذه الحركة (الشدّ على الفكّين) لدى الرياضيين أثناء مشاركتهم في حدث رياضي. فهي تساعد على استجماع القوى وشدّ العزيمة. خارج هذا الإطار، يتمّ الكُرّ على الأسنان عن شخصية مشنّجة، وعن عدائية مستمرة حيال المحيط الاجتماعي.

■ **الذقن:** نلاحظ أنه يُكثر من الحك في أسفل فقه.

هذا يعني أنه قد بدأ ينزعج من حضورك، ويتمنى لو يستطيع أن يوجه إلى أسفل ذقنك لكمة تجعلك تغادر المكان وتغرب عن وجهه. بدأت تستغل استعداده للإصغاء إليك أو تتجاوز الوقت المخصص لك.

■ **الأنف:** يحك أنفه اليسرى بطرف سبائه اليمنى: حركة عدائية بامتياز. وهي تترافق عادة مع الإحساس بعجز عن التمييز. يفرس منخرمه بحركة عصبية، بواسطة سبائه: تشبه حركة الملائك الذي بدحك أنفه بقفا يده قبل أن ينطلق في الملاكمة.

■ **قبضة اليد:** تضع قبضتها على وركيها: وضعية عدائية مصطنعة!

■ **الصدر:** نلاحظ أن محدثك (المذكور) يُكثر من مداعبة صدره بأطراف أصابعه، مُنداً مرققه إلى الطاولة. تحول هذه المداعبة إلى حك حين يبدأ محدثه بإزعاجه.

■ **التفهُد:** خارج سياق القُرل، تمهّد التهيدة لموقف عدائي غير معلن.

■ **الراس:** غالباً ما يحرف رأسه قليلاً إلى اليمين قبل أن يجيب محدثه.

تدل هذه الحركة على أنه يرفض مزاعم أو حجج محدثه. فحركة الرأس المتكززة إلى اليمين هي حركة قتالية بامتياز. حين يريد شخص توجيه لكمة إلى خصمه، تراه على الدوام يميل برأسه قليلاً ثم ينفض عليه.

انعدام التوافق

اخترت لكم بعض الوضعيات الجسدية المميزة التي تعبّر عن عدم

التوافق بين شخصين. وقد حرصت على أن تكون هذه الوضعيات المختارة سهلة الحفظ. بإمكانكم التحقق من ذلك من خلال نظرة سريعة على مقامي الرصيف، حيث ستجدون أشخاصاً يتجاذبون أطراف الحديث من دون أي كلمة تنم عن التعارض أو التنافر. بيد أن بعض حركاتهم العفوية، أو وضعياتهم الجسدية، تكشف عن تعارضات متروكة.

■ **التشَبُّثُ بِسَاعِدِي الْكَرْسِي:** امرأة تشبث بساعدي مقعدها قبالة صديقها المترسل في كلامه من دون أن ينظر إليها. إنها دلالة واضحة على الانزعاج. فالمرأة ترفض الحوار (غير الكلامي) لانعدام الوفاق؛ بشكل مفاجئ، مع صديقها. حين تُؤسّر اليدان ينكفئ التفكير ويقم حواجز دفاعية بينه وبين الطرف الآخر.

■ **السُّبَابَة:** وأنت تراقب شخصين يتجاذبان أطراف الحديث، تلاحظ أن أحدهما يُكثر من التلويح بسبابته، أو بالاثنتين معاً، لإعطاء كلامه مزيداً من القوة والتأثير. وهو في تلك الحركة يستخدم إبهامه كزنزاد المئسس، على غرار حركات الكلوبوي.

إنه لا يستخدم من يديه سوى إصبع واحد، لكنَّ سلطته كلها مجتمعة في تلك السَّابَةِ العنابية الموجهة نحو محدثه. غير أنه بسلوكه هذا إنما يهدر قيمة أو تأثير منطقته من حيث لا يدري. فهو يقتل من قيمة التواصل، لأنه لا يهتم إلا بفرض رأيه. لذلك تراه يتبع سبابته كما ينبع كلبٌ صاحبه، من دون أن يستفهم عن أي شيء من محدثه، زاعماً أن لديه الإجابات الكافية عن كل ما يدور في رأس الطرف الآخر من تساؤلات. تنم تلك الحركة إذاً عن رغبة في تحقير الآخر، وعن شخصية مشاكسة بذينة، كما تؤكد وجود تنافر بين طباع الشخصين المذكورين، بالرغم من مظاهر الود الكاذب.

■ **اليدان:** رجل ضخم الجثة يرتدي قميصاً من دون سترة، يجلس

على كرسي ضاعطاً بكفيه على ثنية الفخذين.

تلك هي الوضعية المثالية لشخص يرفض التفاهم والحوار. يرمز الفخذان إلى إمكانية السير في طريق التفاهم والتقدم، فتدخل اليدين لقطع الطريق. إذا رأيت محدثك يتخذ هذه الوضعية فهي إشارة إلى عدم إمكانية التفاهم.

■ قبضة اليد: يضع قبضته على حافة الطاولة: تنمّ هذه الحركة عن نفور مشوب بالمعنوية.

يتحدث معالي الوزير إلى أحد الصحفيين، محركاً ذراعيه بقبضتين مشدودتين بدلاً من تحريكهما بكفين مبوطتين¹: هذا يعني أنه لا يملك حرية في التعبير كما يريد. يدل استخدام القبضتين على أن الوزير يجد نفسه مضطراً لحصر كلامه في موقف سياسي محدد، كما يدل على وجود تعارض مع الصحفي الذي يجري معه المقابلة.

انعدام الإحساس بالأمان

يرى ميشال تاتو Michel Tatu، مؤلف كتاب «بين لادن والقرن الحادي والعشرين»، أن حضارتنا الحديثة في آخر تجلياتها تقوم بتوليد عدم استقرارها وانعدام أمنها. هذا صحيح على الأرجح! ولكن هل نتصور أننا قادرون على العيش في مجتمع يتميز بالحرية والتقدم مع تفادي الانقسام الاجتماعي الملازم للبرالية الاقتصادية؟ فالبرالية الاقتصادية تولد البطالة وتهيش فئات واسعة من المجتمع، وتؤدي بالتالي إلى عدم استقرار اجتماعي. يبدأ عدم الأمان مع ثلاثة عوامل أساسية: انحسار هامش الحرية في اختيار السكن، وانعدام الثبات في العمل، والطابع الإكراهي للتوجيه المدرسي. ولكن، هل يمكن معالجة هذه الأمور بشعارات خرقاء شبيهة بالتعاويذ السحرية؟.

في النظام الديكتاتوري يأتي عدم الأمان من فوق، أي من

تجاوزات السلطة الحاكمة. أما في الأنظمة الديمقراطية فينشأ من عجز الحكام عن توفيق نتائج الإبداع الإنساني الذي يمثل أساس التقدم. لسوء الحظ، فإن تطور الضمير أبطأ من تطور التكنولوجيا، ما يجعل المشكلة الأساسية تكمن في عجز المناهج التعليمية عن مواكبة التطور الحضاري والاجتماعي. من هنا يبدو لي أن تكيف المناهج التعليمية مع المعطيات الاجتماعية الجديدة من شأنه تعزيز الأمان الاجتماعي.

ولكن ما فائدة مواعظي المثالية هذه؟! هل ثمة أذان تسمع؟! فلنعد إذن إلى حركاتنا العفوية التي تعبّر عن الإحساس بعدم الأمان. من الملاحظ أن هذه الحركات في تزايد مستمر، ولأسباب وجيهة. يعيل الناس أكثر فأكثر إلى حماية أنفسهم بالأسلوب غير الكلامي (أي الحركي)، في محاولة غير واعية لطرد خوفهم العميق من احتمال أن يقوموا ضحية عدوان افتراضي. من الحركات الأكثر شيوعاً في هذا الصدد، أن يسير الشخص في الشارع ممكاً معصمه الأيسر بيده اليمنى، أو العكس. إنه يمسك نفسه بيده! عندما يشعر المرء بعدم الأمان يشعر بحاجة إلى طمأنة نفسه عبر استحضار مشهد من طفولته: يد أمه أو أبيه تُمسك به من معصمه في الشارع كلاً يقع أو لتحميه من أي مكروه.

■ **الخاتمة:** وطُغ خاتم في السبابة وآخر في الوسطى، من اليد اليمنى!.

إنها امرأة في حالة دفاع دائم. فهي قلقة بطبيعتها، وتضطرب لأنفه سبب. لن يكون سهلاً عليك طمأنتها بخصوص نيائك «الطيبة».

■ **الخاتمة:** تلاحظ أن مجالسك تُلوك سلسلة رقبته، أو الشيء المعلن بتلك السلسلة.

ترمز السلسلة هنا إلى المصاصة، أي أنها وسيلة لطمأنة الذات في حالة من الضيق. جذير بالذكر أن الطفل يمص إبهامه حين يشعر بعدم الأمان في محيطه.

■ الأصابع: نلاحظ أن محدثك يشبك أصابع يديه، ثم يأخذ في تحريك إبهاميه بحيث يعلو أحدهما الآخر بالتناوب.

يدل هذا التناوب على عدم استقرار انفعالي (عاطفي). وأكثر ما نلاحظ هذه الحركة لدى طالبي العمل (الوظيفة) أو لدى الأشخاص الذين هم في وضع غير آمن.

■ العنق: يضع (أو تضع) يده على العنق، بحيث يطبق الإبهام والسبابة على جانيها.

تنم هذه الحركة بوضوح عن شعور بالقلق أو بعدم الأمان. لكانه بهذه الحركة الرمزية يحمي رقبته من القطع. وقد تحمل الحركة نفسها دلالة أخرى حين تصدر عن امرأة، إذ تنم حينئذ عن شعور بالاختناق. تشعر المرأة باحتباس صوتها عند الحنجرة بسبب الانفعال.

■ الساق: أثناء الجلوس، يضع ساقاً فوق الأخرى، ويشبك أصابعه فوق أحد عرقويه.

إنه يحمي نفسه من شعور حاد بعدم الأمان.

■ المعصم: يمثل المعصم الموضع الرمزي للشعور بالأمان أو بعدم الأمان. لذلك غالباً ما تأخذ الطفل بمعصمه حين نرفعه من مغطس الاستحمام. هذا الأسلوب يُشعر الطفل برعاية أمومية، أي بالأمان.

حين تُمسك معصمك الأيسر بيئتك اليمنى، أو العكس، فهذا ينم عن شعورك الحاد باتعدام الأمان.

■ وضعية الجلوس: تجلس محدثك على الصوفا أو الكنبه واضعة

قدميها تحت مؤخرتها: وضعية غير مألوفة خارج الإطار العائلي. وهي تعبر في هذه الحالة عن انعدام السيطرة على الواقع. إن ارتفاع القدمين عن الأرض يعبر رمزياً عن ارتفاع التفكير فوق الواقع للتحليق في فضاء الخيال والتأمل. هذه المرأة تبحث عن أمان عاطفي.

نلاحظ أن محدثك الجالس أمامك يمد ذراعيه في موازنة فخلبه، مغطياً ركبتيه بكفيه: إنها وضعية المحترس من لطة فرضية على فناء. لذلك تراه يحتمي بمثل هذه الوضعية الاحترازية التي تترافق عادة مع جمود في تعابير الوجه.

تلاحظ أنه يشبك أصابع يديه فوق إحدى ركبتيه المرفوعة إلى مستوى الصدر: وضعية غير مألوفة خارج اللقاءات الودية. إنه يحضن ساقه بين ذراعيه كما يحضن طفل لعبة يحرص عليها.

■ **المنظرة:** تدل النظرة الزائغة إلى اليسار على شعور بعدم الاطمئنان. إنها حركة هروب نحو الماضي.

الأصولية

ثمة عادات تزيينية تتطلب إجراء ثقب أو جروح في الجسد، مثل الوشم *tatoauage* أو البيرسنغ *Piercing* (وُضع حلق في الأذن أو الأنف أو اللسان... الخ). هذه العادات تميز المجتمعات الصارمة، وبالتالي الأصولية، حيث يحظى الإخلاص للجماعة بأهمية جوهرية. فالآلم الذي يصاحب هذا النوع من التشويه الجسدي يتخذ معنى شعائرياً مرتبطاً بإدخال الشخص في عضوية جماعة معينة وهو يشذ الفرد إلى نظائره (أمثاله) ويحمده في الوقت ذاته عن الآخرين الأغيار. ويمكن القول على وجه الإجمال أن ثقب الأعضاء (بيرسنغ) يمثل نوعاً من الطقس الديني الزائف الذي يستهوي الشباب الباحثين عن الانتماء و/أو تحقيق الذات. إن ثقب الجسد في مواضع متعددة

(الشفتين، المنخرين، الأذنين، حلمة الثدي، السرة، العضور التناسلي، اللسان، الخ) يعبر عن رغبة في التميز عن الآخرين من خلال تقبل الألم أو الانزعاج الدائم.

ويمكن القول إن هذه الظاهرة تعبر عن الحاجة إلى طمأنة النفس في مواجهة عدم الأمان المتزايد على الصعيد الفردي، أكثر مما تعبر عن رغبة في الانفصال عن الجيل الأكبر سناً. فالشباب يعيشون خوفاً من المستقبل ومن المجتمع الذي لا يتقبلهم بوجه العموم. لعلهم يحاولون اختبار معاناة افتراضية، بلجونهم إلى مثل تلك الممارسات البدائية. وهم، بعملهم هذا، إنما يتشون همّاً يزيد يوماً بعد يوم: إنهم يخشون الغزو الثقافي الأجنبي، بالرغم من تظاهرهم بتقبل الثقافات الأجنبية.

واقع الحال أن الأصولية تتغلغل في سلوكنا بثبات، وإن بخطوات بطيئة، ابتداءً من بعض الظواهر الحمائية (كالوشم والبيرسغ) وصولاً إلى العنصرية الفاقعة في بعض الأحيان.

■ الميدان: يسند مرفقيه إلى الطاولة، ويجمع كفيه مع المبادعة ما بين أزواج الأصابع.

يعبر هذا الشخص، بهذه الطريقة، عن موقف ذهني أصولي. لماذا؟ إن تباعد أزواج الأصابع يرمز إلى الرغبة في الابتعاد عن أي اختلاط حميم.

غيباب التسامح

ليس في استطاعة الذين فقدوا مشاعرهم الإنسانية الأصيلة أن يدركوا مدى غياب الخطاب غير التسامح. لقد فقدوا إنسانيتهم واستحالوا أدوات للكراهية ولتدمير أي عقيدة تخالف عقبتهم، ذلك أنهم غير قادرين على العيش في مجتمع لم تُصادر حرينته. ثمة حركتان شائعتان تدلان على عدم التسامح.

■ **القلم:** فيما هو يتحدث بانفعال، معترضاً على رأي أو موضوع، تراه يأخذ قلمه داخل فمّه، ضابطاً عليه بالإبهام.

من يشعر بحاجة إلى الإمساك بقلم أثناء الحديث، لكي يمنح كلامه وزناً إضافياً، إنما يدلّل بذلك على نوع من التعصب.

■ **العينان:** كثيراً ما يعرك عينيه أثناء الحديث.

تنمّ هذه الحركة عن صعوبة في النظر إلى الأمور من زاوية مختلفة عن الزاوية السائدة، كما تدل على شخص بعيد عن التسامح ومتشبّث بأحكامه المبنية.

التّهديد

بمقدار ما هي السّبابة إصبع الاتّهام فإنها إصبع التهديد. بيد أنه تهديد كاريكاتوري مضحك، باعتبار أن معظم الحركات التهديدية بواسطة السّبابة إنما هي حركات مستمدة من ذاكرة الطفولة.

■ **السّبابة:** «إني أن تفعل كذا!». لا يمكن إطلاق مثل هذا التحذير من دون استخدام السّبابة. وغالباً ما تكون السّبابة مرفوعة كي توحى بالغضب.

إنها تؤكّد، وتؤشّر، وتمنح الكلام وزناً إضافياً حين تصاحبه. ولكن، عن أي سبابة نتحدث، اليمنى أم اليسرى؟ التلويح باليسرى هو مجرد تنبيه أو تحذير. أما التلويح باليمنى فيعبّر عن غضب.

السّبابة المرفوعة فوق الرأس هي كناية عن واقية صواحق.

يوجه سبّاته نحو محدّثه، مديراً الكف نحو جسمه، كما لو أنه يتهدّد طفلاً مشاغباً: إنها إصبع الوصاية الأبوية التي يُكثر من استخدامها أولئك الذين ينصبّون أنفسهم هاديين ومرشدين للناس، بينما هم في واقع الحال من رؤوس الدجّالين.

يُستند مرفقه إلى الطاولة، ويضع سباته والوسطى على شفيه كما لو أنه يدخن سيجارة: إنها إيماءة قليلة عن بُعد، ولا تنم عن أي شعور وذئ حيال الآخر. يمكن اعتبارها حركة تهديدية.

الحذر

الذين يترددون غريزياً قبل الإقدام على أي خطوة هم حذرون بطبيعتهم. يظهر هذا الحذر على نحو ضمني من خلال حركات لا تحتاج في الحقيقة إلى تعليق أو تفسير.

■ **السبابة:** السبابة الحاسمة هي سبابة يد ذات راحة متجهة نحو الطرف الآخر.

المعنى العام لهذه الحركة هو التالي: «ينبغي الحذر... عليك أن تحسب حساب كذا وكذا... لا تنس!». يلجأ المتحدث إلى مثل هذه الحركة الخاصة، وغير العدوانية في مختلف الأحوال، حين يريد التأكيد على نقطة مهمة في حديثه. إذا استخدم السبابة اليسرى فهو شخص كريم ومنفتح. إذا استخدم اليمنى فهو شخص يحترم التقاليد أو قواعد المعاملة... ولكنه منفلق كلياً حيال أي فكرة مبتكرة أو تجديدية تقترحها عليه.

■ **المنظارة:** تلاحظ أن فُجالك يُكثر من تنظيف زجاج نظارته، مع استمراره في الإصغاء إليك باهتمام: إنه يتعباً للرؤ عليك.

يضع سباته والإبهام حول إطار النظارة: إنه يستخدم نظارته، رمزياً، كمنظور مقرب. وهذه الحركة تعني أنه يحاول أن يأخذ خطوة إلى الخلف على سبيل الحيلة والحذر.

■ **اليدان:** يتكلم باستمرار مبعداً ما بين يديه المتقابلتين. إنها طريقة لحصر الحديث في إطار معين لئلا يتزلق في الكلام.

■ **لقفا الرقبة:** تداعب قفا رقبته يدها.

أسلوب في التراجع حين يجد الشخص نفسه محشوراً في موقف ما.

■ **شنطة الكتف:** إذا كان من عادتك أن تضي الحمالة على الكتف الأيمن، وتجعل الشنطة على الورك الأيسر، فهذا يعني أنك متمسكة بمزاياك الخاصة. تعرفين كيف تفتنمين الفرص المؤاتية، ولكنك لا تضغدين منها إلى الحد الأقصى بسبب طبيعتك الحذرة.

■ **وضعية الجلوس:** يتراجع بجسمه إلى الخلف في مقدمه وهو يجيب على مكالمات هاتفية.

يعتبر أن الحديث الهاتفي يتطلب لباقة ومهارة.

الحقد

الحقد شعور عنيذ يلتصق طويلاً بصاحبه الذي يستطيع أن ينتظر طويلاً قبل أن يبوح به أو يعمل به، وهو شعور قريب من الشار والانتقام. والحقود هو في المقام الأول شخص مهان، أي مجروح في كرامته. لقد فقد احترامه لنفسه، ويعيش على اجترار مشاعر الانتقام لبغسل العار الذي لحق به. هو في الأصل لا يعرف التسامح، ولذلك أصبح حقوداً.

■ **الخاتم:** وُضع خاتم في السبابة اليسرى وآخر في الخنصر الأيمن، يدل على فتاة حقودة وذات طبع انتقامي. إذا خامرت وختتها أو أهملتها فلن تسلم من انتقامها، عاجلاً أو آجلاً.

■ **الغم:** إطباق الغم على شفتين مزومتين مع إززال طرفي الشفتين لا يدل على شعور بالمرارة فحسب بمقدار ما ينتم عن طبع حقود أو انتقامي.

■ **السبابة:** تُرسل إليه ابتسامة باردة، وهي تُسند ذقنها إلى طرف سبابتها الممدودة بطريقة متكلفة.

غُرز السبابة في الذقن هو تحريف لحركة تثبيت البابة تحت الذقن التي تتم عن حالة ذهنية نارية.

■ **العَض:** نلاحظ أن مُجالسك يُكثر من عضضة جلده عند زوايا الأظفار.

كُن منه على حذر! فهو ذو طبع حقود، وانتقامي بالضرورة.

السادية

تدخل امرأة بصحية ولدها الصغير مخزن ألعاب، فيتجولان معاً في أقسامه المختلفة من دون أن تشتري شيئاً. ليس ذلك فحسب، بل تأمر ولدها ببيرة صارمة: «لا تلمس شيئاً! انظر بعينيك فقط!». هذا التحذير العادي ظاهرياً ينطوي على إقرار ضمني بالسادية من قبل الأم. إذ كيف يمكننا أن نطلب من طفل أن يمنع نفسه من لمس الألعاب التي سترفض أمه شراءها له مع أنها قبلت أن تدخل إلى المخزن، ولماذا قبلت الأم دخول المخزن مع ولدها وهي تنوي أصلاً عدم شراء شيء؟ هل تريد حرمانه، أم أنها بعملها هذا تُسقط عليه شعورها الخاص بالحرمان العاطفي؟ يبقى النقاش حول هذا الموضوع مفتوحاً.

لا يمارس جميع الساديين قسوتهم على الآخرين من أجل التسلية، أو يرتكبون الجرائم الفظيعة لتمضية الوقت. الساديون هم الأشرار في أفلام رعاة البقر في خمسينيات القرن الماضي. وهم في الواقع منتشرون في كل مكان، من دون أن يتمكن أحدٌ من تعيينهم. فالصيدلاني والبقال والموظفة على الصندوق في السوبر ماركت، وربما أنت أو عمّتك العجوز... هؤلاء جميعاً يمارسون السادية،

بدرجة أو بأخرى، جاهلين ذلك أو متجاهلين.

لناخذ مثلاً واحداً من بين أمثلة كثيرة: تدخل سيدة أحد المحلات وتسال البائعة عن سلعة معينة بالطريقة التالية: «لم يعد لديك بالتأكيد من هذه السلعة». يدل أسلوب السؤال الإنكاري على شخصية سادية. تبسم البائعة بثقة واعتداد، وتشير إلى حيث توجد السلعة المعطوبة. يتجهّم وجه السيدة، تزمّ شفيتها، وتتحسّس السلعة بلا مبالاة، ثم تغادر المحل من دون كلمة شكر، تاركة البائعة في أسف وحيرة. هذه الزبونة كانت سادية بكل معنى الكلمة، وقد حرمتها البائعة من تحقيق متعتها. خروجها من المحل بتلك الطريقة الجافية والمباغنة أتاح لها الانتقام من الإحراج الذي وضعتها فيه البائعة عن غير قصد.

حين يؤكد لك شخص أنك لست في وضع يمكنك من مساعدته، فلا تجادله، بل وافقه على كلامه ودعه يتدبّر أمره وحيداً. والذين يستفهمون بصيغة السؤال الإنكاري هم في الواقع ساديون صغار، لا ينحدون أن تبذل جهدك لمساعدتهم.

■ **الغم:** الغم المزموّم الشفتين إلى الداخل، على شاكلة صحن مقلوب، يدل على شخص فظّ حاذ الطباع، عديم الرأفة في تعامله مع الخصم. وغالباً ما ترسم علامة المبرارة على هذا الغم (ارتسام طينين عموديتين عند زاويتي الشفتين).

■ **النسيابة:** تتجه مباته اليمنى نحو الأسفل مع انحراف إلى جهة اليسار.

إنه يضعك ما بين الجئة والنار. وتندرج هذه الحركة في سياق التعبير المتناقض الذي ينم عن سيطرة وخضوع في الوقت ذاته، مع نزعة سادو - مازوشية Sadomaso.

■ **اليدان:** امرأة فاتنة تحاول أن تُفريك. تشبك أصابعها ظهراً لظن، بحيث تعلق اليد اليمنى أصابع اليد اليسرى.

أنت تواجه خطراً شديداً في علاقتك مع هذه المرأة. فاليد الحاضنة من الخلف تدل على رغبة في السيطرة المطلقة، كما تدل أيضاً على رغبة في إيلاء الشريك.

الإرهابي

للقول بأن هذا الشخص أو ذاك «إرهابي محتمل»، أي أنه ينطوي على ما من شأنه أن يحوله إلى إرهابي بالفعل، ينبغي أولاً أن نحسن قراءة حركاته المعنوية التي تميزه عن الناس العاديين والتي تنم عن نزعة الإرهابية. إذا فعلنا ذلك سيُبين لنا أن مثل هذا الشخص ينطوي على مزيج من العجرفة، والاحتقار، والسادية، والتهكم، والاعتداد الزائد بالنفس. وهو، بهذه الصفات، يعتبر نفسه أداة مسلطة على حياة ضحاياه وعلى حياته الخاصة. إن قناعته الراسخة بهذه «المهمة» تؤثر على سلوكه الحركي. وهو سلوك يختلف جوهرياً عن سلوك أي مجرم آخر.

تظهر هذه القناعة بوضوح من خلال حركاته. فهو يسير في الشارع بذراعيين متصلبتين إلى حد ما، وملتصقتين بجنبه. إنه لا يستطيع تحرير ذراعيه لأن عقله ومشاعره مركزة على فكرة وحيدة ستجد طريقها إلى التحقق إن عاجلاً أو آجلاً. إن تأرجح الذراعيين أثناء السير علامة على التوازن في الطاقة الجسدية والانفعالية لدى معظم الأشخاص الذين نراهم يسرون في الشارع. تجدر الإشارة هنا إلى جمود الذراعيين لدى بعض العجائز أثناء السير. هل يمكن القول إن قلق هؤلاء من نهايتهم القريبة يجمد حركة أذرعهم؟

بصفتي معالِجاً نفسياً، تسئ لي في وقت من الأوقات أن أعاشر بعض المرضى الذين يمانون من عقدة الانتحار. وقد حرصت على مصادقتهم، اعتقاداً مني بأهمية هذه العلاقة الحميمة في العلاج

النفسى. لا زلت أذكر أن أذرعة أولئك المرضى كانت معلومة الحركة حين كنا نسير جنباً إلى جنب في بعض التزهات المشتركة. ولم تكن أذرعهم تتحرك حتى عندما كنا نحث الخطى.

وبسبب صفتي تلك كنت قد عودت نفسي على مراقبة السلوك الحركي العام لكل من حولي. وقد ساعدني تلك العادة في مهتي. وأذكر في هذا الصدد مريضاً جاءني يائساً من الحياة، مصمماً على قتل نفسه وقتل زميله في وقت واحد، لأنها وجهت إليه إهانة عميقة. فقد كان يتقرب منها، وكانت تصدّه بازدياد وتصيح في وجهه بأن شكله كرهه منفر. لذلك وضع خطة لإلقاء نفسه من أعلى المبنى الشاق حيث يعملان، وإلقائها معه. افترضت أنه أطلعني على خطته لكي أساعده على التخلص من تلك الفكرة المجنونة. بيد أنني لاحظت لديه منذ الجلسة الأولى، جموداً حركياً كاملاً، هو جمود غير طبيعي لدى شخص يدرك حالته البائسة. ثرى هل معرفته باقتراب موته هي التي تفسر جمود تعبيره الحركي؟ طلبت منه أن يمهلي بعض الوقت لمساعدته على الخروج من تلك الورطة، وقد تمكنت من ذلك بفضل الخديعة والاحتياال. بعد سنة بات يسخر من تلك الفكرة الجهنمية والصيانية. هل كان سينفذ خطته لولا تدخلني؟ لا أحد يدري! ولكنني أعلم أنه استعاد ضحكته، كما استعاد حركته الطبيعية.

الضحكة

«كانت أمي تصرخ بشدة - يصيح طفل في الرابعة من عمره - حين امتنع وجه والدي وضربها بقوة!». ثم عاد الطفل إلى بكانه المرير، كما لو أن اعترافه هذا قد حرك أشجائه. يقف الطبيب النفسى عاجزاً أمام هذا الواقع المفجع!.

«ضرب الزوجات يعرض صحة الأطفال للخطر!». بهذا العنوان صُدّرت إحدى الصحف الباريسية تقريراً صادراً عن أكاديمية الطب. يظن هؤلاء السادة أنهم اكتشفوا البارود! فالحال أن العنف المصاحب للخلافات الزوجية ينعكس على الأطفال خلافاً فيزيولوجياً يؤدي إلى عواقب وخيمة من مثل: التقزم، نقص الوزن، اضطرابات حادة في النوم، التهابات جلدية مستمرة، الخ. إذا كانت السلطات العامة تجهل هذا الأمر فتلك مصيبة، وإذا كانت تتجاهل فالمصيبة أعظم!

يمثل الطفل «الضمير الشاهد» على أبويه، لأنه يلتقط كل انفعالاتهما ويبنى شخصيته على هذا الأساس. إنه مرهف الحساسة فائق التنبؤ لأي شاردة أو واردة. فهو يلاحظ كل شيء، ويفهم غريزياً كل الرسائل الحركية التي يجهلها الكبار.

تدخل إحدى السيدات عيادتي وتعرض مشكلتها: «لم يبدأ طفلي بالكلام رغم بلوغه الستين ونصف!». أول ما يتبادر إلى ذهني هذا السؤال الصامت: «ماذا يخفي هذا الطفل؟ ما الذي يخفيه ولا يستطيع أن يعبر عنه بحرية». حين أسأل الوالدة عن علاقتها بزوجها تؤكد لي عدم وجود أي مشكلة. بعض الكلام يقول الشيء ونقيضه! ترى ما هي تلك المشكلة غير الموجودة؟ نحن في الواقع ملزمون بالإجابة عن مثل هذا السؤال، لأن الطفل لا يبقى صامتاً من دون سبب.

■ **الفأخحة:** تراه لا يكف عن التلاعب بقداحته في يده.

نشم هذه الحركة عن شخص مزاجي. يمكن أن يكون فوضوياً، أو مزهواً بنفسه، أو معقداً ومزعجاً. إنه الضحية المثالية لثورة أعصابك!

■ **السيجارة:** تراه يمسك سيجارته بين الإبهام والوسطى، رأسها إلى الأسفل، ويضرب بعصية على طرفها الآخر بواسطة سبابه. تعتبر هذه الحركة عن شعور بالانزعاج. يشعر بأنه مظلوم، غير

مقدّر من قبل الآخرين أو معذّب. باختصار، يشعر أنه ضحية كل شيء ولا شيء!.

■ الرقبة: يضغط على أسفل رقبته (الزردمة) بالياقة والإبهام، كما لو أنه يخشى عليها من القطع!.

تتم هذه الحركة دائماً عن شعور صاحبها بأنه وقع ضحية مكيدة.

■ اليد: يحتوي أصابعه الخمسة داخل يده الأخرى.

يشعر أنه وقع تماماً في الفخ!.

■ المعصم: يند ساعديه إلى الطاولة، ويقاطع معصميه أمامه، مغلقاً قبضيه.

يداه مقيدتان بالأصفاد!.

■ النظرة: النظرة الحاتمة، التي تجول على كل شيء ولا ترى شيئاً، هي مما يميّز الأشخاص الذين يشعرون بالظلم والاضطهاد.

نزع فتيل العنف

يُقبل العالم على القرن الحادي والعشرين بصورة تكتنفها أخطار من كل الأنواع: ضوايح غير أمينة، مناطق لا يحكمها القانون، اعتداءات في وسائل النقل العام، فساد في كل مكان، قلق دائم في الحياة المدنية، وعنف من كل صنف ولون. أمام هذه المظاهر العدوانية التي تحاصرنا من كل الجهات نشعر، كمواطن عادي، أنك أعزل، ولا تستطيع مواجهة هذا التحدي الكبير على طريقة السوبرمان. شعورك هذا صحيح وخاطيء في الوقت ذاته. فانت تملك في الواقع ردود فعل جسيمة تستطيع حمايتك في كثير من الظروف الصعبة واللحظات الحرجة. هي حركات عفوية وقائية، لا تمت بصلة إلى الحركات الانعكاسية reflexes التي تُعلّم في صفوف

الرياضات القتالية (كاراتيه، جودو...).

نحن نتحدث إذاً عن حركات ووضعيّات جسدية من شأنها نزع فتيل العنف الذي يكتنف حياتنا اليومية في المدينة. هل هذا أمر ممكن؟ نعم، ثمة حركات ووضعيّات جسدية، وحتى تعبيرات على الوجه يسهل التحكم بها، من شأنها جميعاً احتواء الغضب أو التهديد المقبل علينا من شخص آخر.

يُصدر جسدنا حركات عفوية لا تعد ولا تحصى للتعبير عن موقف هجومي أو انسحابي. إن زغبنا بدلالة هذه الحركات هو الوسيلة الفضلى لحماية أنفسنا من عُنف مقبل علينا، أو على الأقل للتخفيف من هذا العنف. ذلك أن بعض انفعالاتنا الفوضوية، والخارجة عن إرادتنا، من شأنه أن يستثير الطرف الآخر ويزيد من حدة هجوميته وعدوانيته.

يقول دزموند موريس في كتابه *La clé des gestes*: «مثل سائر الحيوانات، غالباً ما يلجأ الإنسان إلى التهديد والخداع أكثر مما يلجأ إلى العنف الفعلي. هذه هي القاعدة العامة التي تظمسها وسائل الإعلام وكتب التاريخ، بتركيزها على الأحداث العنيفة الاستثنائية على حساب القاعدة العامة. يبقى الإنسان، رغم كل الانطباع السائد، مخلوقاً مسالماً جداً، من وجهة النظر الكونية اليومية».

يضيف موريس أن مراقبتنا لسلوك الحيوان تزودنا بمعلومات مذهشة حول ما يمكن أن يستخلعه الإنسان من أساليب لتفادي النزاع ولجم العنف. وينبغي القول إن قدرة الإنسان على ترجمة انفعاله إلى كلام تشكل صمام أمان لما يحدث في داخله من غضب.

من جهة أخرى تلعب الحركات الرمزية دوراً مهماً في سياق أي وضع عنفي أو حيال اعتداء محتمل. يتهاى الجسم للدفاع عن دائرته الخاصة بمعزل عن الوعي، وحتى قبل أن يتيقن الوعي من وقوع

التهديد. أي أن رد الفعل الجسدي الغريزي يسبق الوعي بالخطر. هذا السلوك الدفاعي الاستباقي وغير الواعي من قبل الشخص المستهدف (الضحية المحتملة) يلتقطه المهاجم على نحو غريزي أيضاً ومن دون أي تفكير. ماذا يحدث عملياً؟ تُدخل الضحية رأسها بين كتفيها حتى قبل أن يحدث الاعتداء فعلياً. يلتقط المهاجم هذه الحركة الخاطفة التي تقوم بحثه على مواصلة الهجوم وليس على التراجع والانكفاء. وهكذا يبلغ المهاجم سريعاً لحظة التنفيذ. لماذا؟ لأن الضحية اتخذت عملياً وضعية تلقّي الضربة، وإن كانت تنوي اتقاءها. هذه الحركة تذكرنا بالوضعية الدفاعية التي يتخذها الطفل أمام والده الغاضب: يرفع ذراعه أمام وجهه لاتقاء الضربة. ولكنه بحركته هذه إنما يدعو والده للانهيال عليه بسيل من الضربات!.

من دون الوقوع في حالة من الارتباك المرضي، يحسن بنا إذاً أن نراقب من طرف خفي سلوك الأشخاص الغرباء الذين نلتقيهم في الشارع أو في الأماكن العامة على اختلافها.

لنأخذ على سبيل المثال مناسبة السير على رصيف ضيق لا يتسع لمرور شخصين متقابلين دفعة واحدة. هنا لا بدّ لأحد الطرفين من أن يفسح المجال أمام الآخر. إذا حاولت أن تحتب العزات التي بادرت فيها إلى إخلاء الطريق أمام الطرف الآخر، ستجد أنها أكثر بكثير مما فعل، بصرف النظر عن حجم أي منكما.

إذا دخلت مقهى ساعة الازدحام لتناول فنجان قهوة، ستفطر إلى كثير من التوسّل والاعتذار قبل أن تُمنح مساحة صغيرة، ومن دون طيبة خاطر.

حين تصمدين قطاراً مزدحماً، لن تحصلي على مقعد بسهولة، حتى لو كنت حاملاً في شهورك التاسع، أو سيّدة (أو رجلاً) متقدّمة في السن، إلا إذا استعنت بشيء من الصرامة في المظهر ونبرة الصوت. إن تنبهك لسلوك الآخرين في الأماكن العامة ليس مضيقاً للوقت،

بل يعود عليك بكثير من الفوائد خصوصاً أنه يجنبك كثيراً من اللقاءات الخطرة. إذا عودت نفسك على هذه اليقظة ستأخذ حذرَكَ من أولئك المتشرذمين الذين يقتعدون مقاعد محطة المترو، أو أولئك الذين يتفرسون في وجهك بنظرات لا ودّ فيها. سيكون سهلاً عليك التخلص من أمثال هؤلاء من دون أن تضطر إلى إشاحة الوجه عنهم. يكفي أن تركز نظرك على فم أحدهم أو ذقنه، وتنتظر في الفراغ، من دون أن تفوتك أي حركة. إن تجبّ النظر مباشرة إلى وجه الآخر هو أسلوب ناجع في التمويه أثبت جدّارته في مثل هذه الحالة الخاصة. ولعل أبرع من يجيد استخدام هذا الأسلوب هم رجال المباحث السرية الذين يتعقبون المشبوهين من دون أن يتنبه هؤلاء إلى الأمر. يبدو وجه رجل المباحث خالياً من أي تعبير، ولكنه يراك جيداً من دون أن ينظر إليك.

هذه القدرة على التظاهر بعدم الأهمية أو بالضالّة هي من مميزات الشخص الذي يستطيع السير بين نقاط المطر، بينما يتعرض غيره للاعتداء. من السهل على المرء أن يواجه الخطر بشجاعة وبطولة حين يكون وسط جماعته. أما حين يكون وحيداً في مواجهة العنف فالأفضل أن يعمل دون خجل بتلك الحكمة القائلة «مئة مرة جبان ولا مرة واحدة يرحمه الله!». فمصير الأدعياء المتهورين إلى المستشفى، مثلما ينتهي فتوّات الأحياء الخارجة على القانون إلى السجن أو إلى بزاز الجثث. من المضحك حقاً أن تواجه بيدك العاريتين (على طريقة أبطال الكارتيه) رجلاً يهاجمك بقضيب حديدي. مثل هذه المواجهة لا تحدث إلا في أفلام شارلي شان. فالاعتداء الجسدي لا يستغرق أكثر من بضع ثوان، وغالباً ما تكون نتيجته لصالح المهاجم. لا يملك الجميع الخبرة اللازمة لمواجهة مثل هذه المواقف بمثلها، لهذا السبب أنصحكم بالسلوك الهروبي الانسحابي أمام الخطر، إنما عليكم أن تعرفوا كيف تسحبون ببطءة وذكاء.

ثمة «مسافة أمان» ينبغي المحافظة عليها في مختلف الظروف. لنقل إنها مسافة ذراع، أو تزيد قليلاً. في حالة التعرض لهجوم (اعتداء جسدي) من الضروري الاحتفاظ بهذه المسافة، على الأقل، مقابل الشخص المهاجم. وبذلك لن يكون مؤلماً ما يمكن أن يطالك من ضربات.

ليست هذه المسافة، بالمعنى الحرفي للكلمة، هي موضوع حديثنا. نحن نتحدث عن مسافة أمان أخرى، هي عبارة عن إيماءات أو وضعيات جسدية، من شأنها أن ناعدنا على اتقاء هجوم عنفي. وهي في الواقع كثيرة، وأحياناً خفية، يصعب شرحها في بضع كلمات. يمكن القول إنها تنتمي إلى مجموعة الحركات الوقائية الغريزية التي نشأت وتطورت مع تطور الإنسان منذ حياته البدائية حتى اليوم. وبما أن الإنسان يميل بالفطرة إلى التهرب والتملص من مهاجمه بدلاً من مجابتهم، فقد اكتسب وأصل في سلوكه عدداً كبيراً من الحركات والوضعيات المخاتلة التي تخدم غايته.

■ **شَبْك الأصابع أو الذراعين أو الساقين:** تجنّب شَبْك سابقك أثناء الجلوس، أو شَبْك أصابعك كما لو أنك تتوسّل إلى الشخص المهاجم. ينبغي أن تُبقي على ساقيك حُرّين، لأنهما ستساعدانك على الهرب في اللحظة المناسبة. كذلك عليك أن تحرر يديك وذراعيك لحماية وجهك أو بعض النقاط الأخرى الحساسة. فتقييد هذه الأعضاء يشكل نقطة ضعف أساسية في حالة المواجهة، كما يُفري الخصم بالهجوم. إيّاك أيضاً أن تأخذ وضعيّة التحدي، بتكيف الذراعين عند الصدر. سيعتبرها الخصم تحدياً سافراً، ولن يكون لديك الوقت الكافي لفك الذراعين وحماية الوجه من ضربة مباغتة!

■ **الראس:** إن دوران الرأس قليلاً إلى اليسار، في مواجهة محدّثك، كفيل بنزع فتيل عدوانيته. لماذا؟ لسبب بسيط، هو أن أيّ

شخص (بمعني) يريد الرجوع على أعقابهِ إنما يستدير إلى اليسار مبدأً أولاً الجزء غير المتحرك من جسمه (الجزء الأيسر) (بطبيعة الحال ينعكس الأمر لدى شخص أعسر). وإذا حاولت القيام بهذه الحركة إلى اليمين ستشعر بالانزعاج. حين يرى محدثك حركة رأسك إلى اليسار، يدرك غريزياً أنك تريد الانسحاب وإيقاف السجال، في حين سيجعل الحركة المعاكسة على المعنى المعاكس، أي معنى العدائية أو قبول التحدي. هناك حركة ثالثة تُحمل على معنى الهجوم، هي رفع الجبهة في وجه الطرف الآخر. كذلك الأمر في حالة خفض الجبهة في مواجهته، على طريقة الثور في حلبة المصارعة. تلك الحركات الأربع نستخدمها جميعاً في مجرى علاقاتنا اليومية. وهي حركات طبيعية عادية جداً لا تسرعني الانتباه في اللقاءات العادية المسالمة. غير أن كل لقاء مع الآخر هو بداية اصطدام، ومواجهة أي اعتداء افتراضي يجد غالباً حلاً له عبر ابتسامة آلية وجملة مجاملة تقليدية. وفي كل لقاء لنا مع الآخرين تتكرر حركات الرأس الأربع هذه إلى ما لا نهاية. يمكن أن نضيف إلى ذلك كله حركة خاصة، هي إمالة الرأس ذات اليسار أو ذات اليمين. وهي حركة تنتمي إلى لغة الغزل أو الإغواء.

■ **الوجه:** يُستحسن ملاحظة لون وجه الشخص المهاجم أو المهدد. إذا كان شاحباً فهو أشد خطراً مما لو كان محمراً، إذا رأيت مهاجمك يتقدم نحوك بوجه شاحب، فهذا يعني أنه على وشك الانقضاض. في المقابل، إذا رأيت وجهه محمراً، فهذا يعني أن أوعيته الدموية قد توسعت وأنه تجاوز مرحلة الانفعال الشديد ولم يعد كثير الاعتماد للانتقال إلى الفعل. ألا يُقال بأن الكلب الذي ينبج لا يعرض ١٩ يذل انتصاب وير الكلب على خوفه من أن يكون هدفاً للهجوم، وليس على استعداده للهجوم. احمرار وجه الإنسان يحمل هذه الدلالة ذاتها.

■ **النظرة:** يقال إنه لا ينبغي أن تحدّق في عينيّ خصمك، لأن هذا يحرّضه على الهجوم. وإنه لا ينبغي كذلك أن يغيب عن نظرك لتلا تلقى الضربة المباغتة. لا هذا ولا ذاك! ما العمل إذا؟ حتى لو كان ما سأقترحه صعباً جداً من دون خبرة مسبقة، يفترض تركيز النظر على عنق المهاجم، والأفضل على ما بين فخذيه، خصوصاً إذا كان الشخص المهذّب امرأة. العقل الباطن عند المهاجم، سيدرك على الفور مغزى هذه النظرة. فما بين الفخذين هو المكان الأشد ضعفاً لدى الرجل، كما هو الصدر لدى المرأة. اتجاه نظرتك سيحدث بالضرورة انخفاضاً ملموساً في مستوى عدوانية المهاجم، من حيث لا يدري. من جهة أخرى فإن تركيز النظر على هذه المنطقة الحساسة سيؤدّد بصورة غريزية ردّ فعل دفاعياً في اتجاهها حال المهاجمة. ترنكز هذه التقنية على مبدأ الإيحاء التوحيمي الذاتي. قال شخص الذي يخشى تلقي ضربة من مهاجم لا يفكر إلا بالفرار أو بتفادي الضربات المحتملة. وعندما يصبح محشوراً، تصبح ردة فعله عبارة عن حركات غير مجدية لحماية جسمه. ويمكن لتركيز النظر على منطقة ما بين الفخذين عند المعتدي إثّا أن يزيل التوتر أو أن يؤدّي إلى ردّ فعل مضاد عند المهاجم. فإذا حاول الهجوم فعلاً، عليك أن تضربي بقوة في ذلك المكان، دون أي اعتبار.

إذا لم تتمكن/ي/ي من تركيز النظر على تلك المنطقة الخاصة، لسبب أو لآخر، ما عليك سوى التركيز على الحنجرة. فهي لا تقل ضعفاً عن المنطقة الأولى لدى أي شخص. سيدرك عقله الباطن على الفور مغزى هذه النظرة، وسيميل إلى التراجع في معظم الأحيان.

■ **الصوت:** تجنّب الصراخ الذي من شأنه مضاعفة عدوانية المهاجم. قد يؤدّي طلب النجدة إلى نتيجة عكسية. إذ سيفعل

المهاجم كل ما في وسعه لإسكاتك، بدلاً من الهرب. فالشخص الذي يصرخ إنما يتصرف كطفل رضيع يعبر عن خوفه أمام وجوه بعض الغرباء. في هذه الحالة ليس أمام المهاجم سوى إخماد هذا الصوت! كذلك الأمر إذا حاولت تهدئة الموقف بالكلام المنطقي. فالمهاجم لا يستوعب هذا الكلام، لأن تصميمه المسبق يشل تفكيره ويقطع الطريق على إمكانية التراجع. في مثل هذه الحالة دعه يتكلم كما يريد، وتظاهر بالموافقة على مطالبه، على أمل تدخّل شخص ثالث في أي لحظة. ففي مثل هذا الموقف يبقى الصمت، أو جمود الحركة، الوسيلة الفضلى للحماية.

اعلم أخيراً أن الشخص المتدفع في عدوانيته يُسفر عن شفتين مزموختين، ورأس مشدود إلى الأمام، وحاجبين مقطبين، إلى عيّن متضيقتين وشحوب في الوجه. فإذا لاحظ، لسبب أو لآخر، أن قدرتك الدفاعية ضعيفة، سترى فمه يتفرج عن أسنانه، ورقته تتراجع لتدخل قليلاً ما بين كتفيه، كما ستشع فتحة عينيه وتبدأ بشرته في استعادة لونها. ولسوف يتحول بسرعة خاطفة من العدوانية الصافية الحادة إلى مجرد التهديد الكلامي. وقد يحول اهتمامه في تلك اللحظة إلى هدف آخر (ضحية أخرى). معلوم أن معظم التهديد الكلامي لا يتحول إلى فعل. لذلك ليس من الحكمة تصعيد الموقف مجدداً بكلام في مواجهة كلام، بل تبقى الحركة الذكية الواعية أفضل وسيلة لتهدئة المهاجم المتفعل.

لا يخلو أي شخص من بعض العنف، وإن كان في سلوكه العام مسالماً. ومن السهل استشارة هذا العنف الكامن، حتى وإن امتنع الشخص عن إظهاره في الوهلة الأولى بشكل صريح. والحال أنه بإمكاننا التنبيه إلى وشوك تحول الغضب إلى عنف، من خلال بعض الحركات التي تبدو عادية ومألوفة في أول الأمر. على سبيل المثال: الشخص الذي يسير في الشارع وهو يهز كتفيه. هذه المشية

الكارينكاتورية تميز عادة الأشخاص السيكيوباتيين Psychopathes، أي الذين يعانون من اضطراب الشخصية أو العقل. ولكنها تميز أيضاً الشخص الفظّ الخشن الطباع، الذي يشعر بضيق شديد على صعيد علاقاته الاجتماعية.

أختم هذا الفصل بمقتطفات من كتاب دزموند موريس عن الحركات: «يحاول الإنسان، مثل سائر الحيوانات، أن يحمي نفسه من أي خطر مُحقق، خصوصاً وأن جسمه عارٍ من أية قوقعة واقية، خلا الجسمجمة التي تحمي الدماغ، والنتوءات الخمسة التي تحمي العينين (عظمتا الحاجبين، وعظمتا الخدين، وحرف الأنف). بالإضافة إلى هذا الجهاز الحماي التكويني، هناك عدد من المواقف الدفاعية المشتركة لدى جميع البشر. فعند الشهر الرابع من عمره، يحتلّك الطفل «جهاز إنذار» يتطلق عند اقتراب أي خطر. أية ضجة غير عادية كفيلة بارتعاش جسده وشروعه في البكاء. وهو بذلك إنما يتعلم آليات التعبير عن الخوف».

بضيف دزموند موريس: «أجريت التجربة التالية لاختبار رد الفعل الجسدي على خوف مفاجيء: فقد تمّ تصوير شخص أثناء سماعه طلقاً نارياً خلفه، من دون إنذار مسبق. لقد استغرق رد فعله جزءاً من الثانية، ولكنه جاء مطابقاً لحالات أخرى تمّ اختبارها سابقاً: إغماض العينين، انفتاح الفم، اندفاع الرأس والرقبة إلى الأمام، ارتفاع الكتفين وتقدمهما إلى الأمام، انثناء الذراعين، انكماش القبضتين، انحناء الصدر بعض الشيء، انقباض البطن، وانثناء الركبتين قليلاً. والملاحظ في هذا المشهد أن الجسم يسارع إلى الانكماش على ذاته في انتظار الضربة، بعد أن يؤمن حماية العينين، ومن ثم الرأس بواسطة حركة الكتفين والذراعين. هذا المشهد ذاته يتكرر في الشارع لدى سماع أي انفجار في فترات الاضطراب العام. وهو ذاته مشهد الملاكيم على الحلبة في وضعية حماية الرأس».

«... إذا استطلعنا آراء الناس حول ما يخيفهم بالدرجة الأولى، نلاحظ أن إجاباتهم بعيدة عن الواقع. فبدلاً من ذكر المصادر الفعلية للخوف في وقتنا الحاضر (حوادث السرعة الزائدة، المتفجرات، المسدسات والسكاكين، التلوث البيئي، والضغط الناجم عن الاكتظاظ في المدن) نجد أنهم يميلون إلى التوقف عند المصادر البدائية للخوف، من مثل الزواحف، والحشرات، والبرق والرعد، والأماكن المقفلة، ودوار الارتفاعات الشاهقة. هذا لا يعني أنهم لا يخشون أخطار الحضارة الحديثة، بل يعني أنهم يجهلون أولويات الأخطار التي تتهدد حياتهم اليومية بصورة فعلية. لذلك تجدهم يفتشون عن صور بدائية مدفونة في عقلهم الباطن، عن آثار ذعر لا تفسير له أو آثار انزعاج أو تقزز. هذه الصور تشكل المادة الأساسية لأفلام الرعب الرائجة. ورواج هذه الأفلام، بالرغم من عدم واقعيتها في حياتنا الحديثة الراهنة، دليل على أن صور الخوف البدائية لا تزال تراود مخيلتنا وعقولنا بشكل أو بآخر». (Desmond Morris, La Clé des gestes).

المحتويات

5 مقدمة المؤلف
---	--------------------

الفصل الأول الأنماط الحركية

18 النمط الانسحابي
18 النمط المزاجي
20 العقلاني
21 النمط الذهني
22 النمط المبدع الخلاق
24 نمط المزاج المتقلب
26 الحالم في اللحظة
27 النمط الدفاعي
27 النمط الانفعالي
30 النبطان المفتوح والانطوائي
32 النمط الاندفاعي

33	النمط الوسواسي
35	النمط الهجومي
35	النمط المرن
37	النمط المتصلب

الفصل الثاني

إشارات الإغواء

43	الرغبة
44	حركات الإغواء لدى المرأة
49	حركات الإغواء لدى الرجل
53	الإيهامات الجنسية في الحركات العفوية
56	البرودة
57	الرومنية
58	الإغواء غير المباشر والرجية
63	الإغواء المباشر
78	الشهوانية (أو الملذات الحية)
80	الجنس

الفصل الثالث

حركات التواصل

88	التفؤور
89	التهدئة
90	الابتزاز بالضغط Cheating
92	التثبت بشيء
94	التواصل والملاقة مع الآخرين
98	المجابهة
99	الأحكام العقبية

100	التحذي
102	الرفض
104	انقطاع التواصل

الفصل الرابع حركات التهرب والانسحاب

111	الاستقالة
112	الفشل
114	نفاد الصبر
116	التردد
119	عدم الحضور
120	انعدام الشعور بالمسؤولية
121	الخجل

الفصل الخامس حركات التعبير عن المشاعر الإيجابية الصادقة

123	الصداقة
124	الحب
127	الصدق
128	الكفاح في الحياة
129	التواضع
130	منح الوقت للآخر
132	الفعالية
133	الحماسة
134	الشفقة
134	السخاء والكرم
135	الانسجام والتآغم

138	الاستقامة والتزاهة
138	التحفُّز
139	الم عاطفة الملتبئة
140	الاحترام
141	الموهبة
143	الإرادة
145	الحركات المساعدة على الاسترخاء Zen

الفصل السادس

الحركات المعبرة عن صورة الذات

151	إثبات الذات
151	الجرأة
152	الشراهة
153	الحجة بالنفس
155	التقدير
156	غرابة السلوك
157	الأنوثة
158	التماثل مع الأهل
160	الصورة العامة أو صورة الذات
164	عدم نُفُج الشخصية
166	عدم الكفاءة
168	ضبط النفس
170	المذاجة
171	الحنين إلى الماضي
174	النجاح

الفصل السابع

الحركات المعبرة عن العسد والفيرة

176 الطمع
177 حب الذات
179 التطلّب
181 الفيرة
187 الاحتقار
192 عقوبة المضاربة

الفصل الثامن

الحركات المعبرة عن الكذب

206 الغموض والالتباس
206 الخديعة والاحتيال
208 الفضول
210 الكتمان والتخفي والمواربة
211 الخبث والرياء
215 الدّجّل والنضيل
216 السُّخْرية
219 الثأمر والثلاعب
220 الانتهازية
221 الفأل والتطير
225 البغش

الفصل التاسع

حركات التعبير عن المشاعر المكثرة

233 الشعور بالمرارة
233 الهمم والقلق

- 235 التثبث بشيء
- 236 الشعور بالتقص أو الحرمان العاطفي -
- 237 قلق الخصاص
- 239 الاختلاط الذهني -
- 241 الشعور بالذنب -
- 243 الاشتزاز
- 244 الاكتئاب
- 245 الشك
- 248 السأم
- 250 القنوة (الاستسلام للأقدار)
- 250 الكبت -
- 256 الخجل -
- 259 اللامبالاة
- 261 الجمود الحركي
- 262 الشعور بالدونية -
- 263 الشعور بالصغار والثقافة
- 264 عدم الاستقرار
- 265 الارتباب
- 267 الإهمال
- 268 العصاب
- 270 التشاؤم -
- 272 الخوف
- 275 معاقبة الذات
- 277 الضغط النفسي
- 280 الترق أو سرعة التأثر والغضب

الفصل العاشر

حركات التعبير عن السلطة

288	الطموح
290	الوصولية
292	السلطة
293	المهتوية
294	المهنة
296	جاذبية القائد (كاريزما)
298	الديماغوجية
299	التخبيئية
300	الحذس
301	المكر والدهاء
305	الثلاعب
308	آليات الدفاع عن النفس
309	البساطة
312	التخضوع والإذعان
316	الدفاع عن المجال الخاص
327	الاعتداد بالنفس
328	الخيلاء والتبجح

الفصل الحادي عشر

حركات التعبير عن العنف

330	العدوانية
333	المطردة والكبرياء
333	الغضب
336	القسوة أو الغظاظاة

339 الاستخفاف والتهكم
340 الثُّقْبِي والاستبعاد
343 التعصّب
344 الكراهية
346 الضغينة أو العداوة
348 انعدام التوافق
350 انعدام الإحساس بالأمان
353 الأصوليّة
354 غياب التسامح
355 التهديد
356 الخنْز
357 الحقد
358 الساديّة
360 الإرهابي
361 الضحية
363 نزع فتيل العنف

